

LA BIBLIA Y LAS EMOCIONES



**GUÍA DE ESTUDIO
DE LA BIBLIA PARA JÓVENES**
Publicada por el Departamento de
Escuela Sabática / Ministerios Personales
de la Asociación General

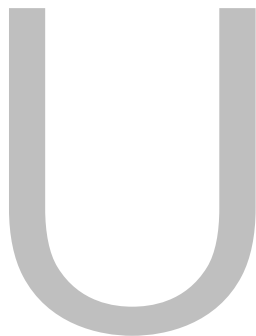
**PRIMER TRIMESTRE 2011
ENERO-MARZO**

Editora: **Lyndelle Brower Chiomenti**
Editora adjunta: **Shirlee J. Ingram**

COMITÉ DE REDACCIÓN
James Black / May-Ellen Colón / Kwabena Donkor /
Falvo Fowler / Viola R. Hughes / Jonathan Kuntarai /
Armando Miranda / Kiskia Missah / Julio C. Muñoz /
Tim Poirier / Luis A. Schulz / Bonita J. Shields / Gary Swanso

Traducción: **José I. Pacheco**
Diagramación: **Jaime Gori**

Copyright © 2010 **Departamento de
Escuela Sabática / Ministerios Personales**,
Asociación General de los Adventistas del
Séptimo Día, 12501 Old Columbia Pike,
Silver Spring, Maryland 20904 EE. UU.
ENERO-MARZO 2011



EL UNIVERSITARIO

Esta Guía se publica en inglés
con el nombre de *Collegiate Quarterly*



Glen Divinagracia y Lanie Kinze son los dos artistas que prepararon las ilustraciones para la presente guía de estudio. Ambos viven en Hagerstown Maryland y trabajan como especialistas en fotografías y videos para la empresa Crystal Lenz Photo Studio.

Afirman que les gustaría preparar las ilustraciones de futuros *Universitarios*.

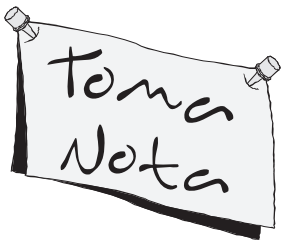
**EDICIÓN EN
ESPAÑOL**
**ASOCIACIÓN
PUBLICADORA
INTERAMERICANA**
APIA
2905 NW 87 Ave., Doral
Florida 33172 EE. UU.

Impreso por
Grupo OP, S.A.
Bogotá, Colombia
Printed in Colombia

LA BIBLIA Y LAS EMOCIONES

PÁGINA

1. Las emociones	6
<i>Alexandra E. Arnold, Christie Cain, Ailiana K. Denis, Richard Martin, Samuel Williams, Oshaine Altorick Wynter</i>	
2. El remedio divino para la ansiedad	16
<i>Edit Liebhardt, Luke Limbithu, Peter Manners-Smith, Mark Owens, Albert A. C. Waite, Lorna Joel Yoyo</i>	
3. El estrés	26
<i>Loren Small, Tompaul Wheeler, Luciano Josué Quispe, Jimmy Self, Lisa D. Hermann, Ben Protasio</i>	
4. Las amistades	36
<i>Kimberley Cadogan, Greig Jordan, A. George McCallum, Lisa Thorne, Gina Wahlen, Jan VanValkenburg</i>	
5. La culpabilidad	46
<i>Susan Gallant, Doug Hosking, Jan Yakush, Allison Zollman, Franke Zollman, Kandace Zollman</i>	
6. Los buenos propósitos	56
<i>Nathan Brown, Georgina Hobson, Candice Jaques, Colin MacLaurin, Christine Miles, Scott Wegener</i>	
7. La desesperanza	66
<i>Darryll Jon M. Biscaro, Petronio Genebago, Jean B. Martínez, Loralyn De la Roca, Armon Pérez Tolentino, Isagani Valencia</i>	
8. La resistencia	76
<i>André Henry, Beverly Henry, Carl Henry, Mark Henry, T. Basil Sturrrup, Avery Thompson</i>	
9. La autoestima	86
<i>Debra Gardner-Baasch, Amy y David Campbell, Stuart Griffin, Rachel Busby Kinne, Arnet Mathers, Celeste Perrino-Walker</i>	
10. Los celos	96
<i>Julia Campbell, Ricardo Kerr, Linval Lewis, Pedro López, Shareka McFarlene, Jean Boeve</i>	
11. Libre de malos hábitos	106
<i>Deena Bartel-Wagner, Steven J. Dovich, Carrie Purkeypile, Ashley Trecartin, Gary Wagner, Jordan Wagner</i>	
12. La naturaleza como fuente de salud	116
<i>Steven Gusse, Diane Helbley, William Helbley, Jami Keller, Marla Keller, Christy Yingling</i>	
13. El compañerismo con Jesús y la salud mental	126
<i>Richard y Florence Brake, Ninnera Channer, Sharon Ennis, Patrick E. Jacques, Samantha Shyam, Sarah Venditti</i>	



¿Cuántos de estos conoces?

Quizá conozcas algunos de estos portales electrónicos. Si hay algunos otros que desees compartir con los lectores de *EL UNIVERSITARIO* puedes enviarnos la referencia por correo electrónico a:

fxgelabert@iadpa.org

<http://www.amigosadventistas.org/>

Mucho antes del actual auge de las redes sociales Facebook y Twitter ya existía [amigosadventistas.org](http://www.amigosadventistas.org). Entre los más de cincuenta mil miembros registrados, seguramente encontrarás con quiénes compartir.

<http://www.redadvenir.org/>

Página de la red “*ha de venir*” con contenido para todos los gustos y edades. Además ofrece libros, juegos, música y videos.

http://www.3abn.org/tc_latino.cfm

Página del Departamento de la red de Radio y Televisión *Los Tres Angeles*. Videos y música cristiana en línea e incluyen una sección en español.

<http://red.awr.org/>

Radio Mundial Adventista transmite el mensaje de esperanza en Cristo a los grupos de más difícil acceso en el mundo en su propio idioma. Música y programas variados en MP3.

http://dialogue.adventist.org/index_s.htm

Diálogo es una revista de fe pensamiento y acción, dedicada especialmente a estudiantes universitarios. Publicada por la Asociación General.

<http://www.hogarysalud.com/>

Un portal administrado por el Ministerio Evangelio Eterno y por APIA Colombia. Presenta un catálogo en línea de los libros de APIA. Adicionalmente ofrece otros archivos digitales en forma gratuita.

<http://www.biblegateway.com/?language=es&versión>

Aquí encontrarás diferentes versiones de la Biblia, así como diccionarios y concordancias.

<http://www.pmmministries.com/http://www.aula7activa.org>

Un ministerio de apoyo a la Iglesia que cuenta con una gran variedad de recursos teológicos y audiovisuales. Ofrece libre acceso a algunas obras teológicas de máximo interés. Presenta la versión en español de las revistas *Ciencia de los Orígenes (Origins)* y *Seminary Studies*.

<http://ssnet.org/qtrtrly/qtrtrly.html>

Portal de la *Escuela Sabática* auspiciado por la Asociación General. Ofrece entre otros materiales, las *Guías de Estudio* en varios idiomas, incluyendo la versión para los maestros.

<http://www.interamerica.org>

El portal de nuestra División. En varios idiomas.

Para que aproveches al máximo EL UNIVERSITARIO

DETALLES QUE CONVIENE CONOZCAS

EL UNIVERSITARIO se basa en la convicción de que la Palabra de Dios ofrece un poder transformador, y que el estudio en grupo es una manera importante de conectarnos con dicho poder. El propósito de EL UNIVERSITARIO es proporcionarles a los jóvenes adventistas un recurso para el estudio personal que luego pueda ser usado en la discusión colectiva durante la clase de Escuela Sabática. Muchos que utilizan la Guía de Estudio de la Biblia para Adultos, encuentran que, debido a que EL UNIVERSITARIO trata los mismos temas, sirve para enriquecer con perspectivas novedosas el estudio diario de la lección y el repaso general en la clase.

Alrededor de cuatrocientos jóvenes adventistas contribuyen a EL UNIVERSITARIO cada año. La gran variedad y repetición ocasional del contenido refleja la gran diversidad de sus colaboradores alrededor del mundo, los cuales reaccionan al tema de manera creativa e independiente.

La circulación de EL UNIVERSITARIO es de unos 80.000 ejemplares en inglés y español.

IDEAS PARA EL ESTUDIO

Por medio de la oración, predispón tu mente a la conducción del Espíritu mientras estudias.

Los textos de la Biblia sobre los cuales se basa cada lección aparecen en el encabezamiento y en los subtítulos de la sección «Logos» de cada domingo.

Los textos de la Biblia para la semana normalmente aparecen divididos en secciones en la página de «Logos». Cuando estudies dichas secciones, lee cuidadosamente los textos de la Biblia que aparecen al comienzo, antes de leer los comentarios que siguen.

EL UNIVERSITARIO Y LA IGLESIA

EL UNIVERSITARIO es la GUÍA PARA EL ESTUDIO DE LA BIBLIA aprobada por la Asociación General para los jóvenes. Aunque apoya las creencias de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, su contenido no debe considerarse como un pronunciamiento oficial de la Iglesia.

Presta atención al propósito de cada parte de la lección:

SÁBADO	INTRODUCCIÓN	Para estimular tu interés y concentrar tus pensamientos en el tema de la semana.
DOMINGO	LOGOS	Guía para el estudio directo de los pasajes de la Biblia para la semana.
LUNES	TESTIMONIO	La perspectiva de Elena G. de White sobre el tema de la lección.
MARTES	EVIDENCIA	Temas suscitados por la lección desde una perspectiva histórica, científica, filosófica o teológica.
MIÉRCOLES	CÓMO ACTUAR	La aplicación de los conceptos abstractos de la lección a la vida cotidiana.
JUEVES	OPINIÓN	Un punto de vista personal respecto de la lección que estimula a un estudio y análisis más profundo.
VIERNES	EXPLORACIÓN	Sugerencias para estimular la imaginación y ver el tema de la lección semanal de forma creativa.

En EL UNIVERSITARIO las citas bíblicas se toman de la Nueva Versión Internacional (NVI) de la Sociedad Bíblica Internacional, aunque por lo general en los nombres propios se da preferencia a la versión Reina-Valera.

Las citas de las obras de Ellen G. White han sido tomadas de las ediciones corrientes de la serie Biblioteca del Hogar Cristiano, salvo de las que existen ediciones renovadas de GEMA / APIA, que hasta la fecha son: *Patriarcas y profetas*, *Profetas y reyes*, *El Deseado de todas las gentes*, *Los hechos de los apóstoles*, *El conflicto de los siglos*, *El camino a Cristo*, *Así dijo Jesús* (El discurso maestro de Jesucristo), *Testimonios para la iglesia* (9 tomos), *La educación*, *Eventos de los últimos días*, *Hijas de Dios*, *Mensajes para los jóvenes*, *Mente, carácter y personalidad* (2 tomos), *La oración*, *Primeros escritos*.

Las emociones



«Ciertamente les aseguro que ustedes llorarán de dolor, mientras que el mundo se alegrará. Se pondrán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría».

Juan 16: 20

Dejemos que surjan las emociones

Sábado
25 de diciembre

INTRODUCCIÓN

Proverbios 3: 5, 6; Juan 5: 19

Una posible forma de definir la palabra *emoción* es la siguiente: «Estado de alteración o agitación del ánimo, que es causado por un estímulo exterior o interior».*

Aunque la palabra *emoción* es un sustantivo y no un verbo, nuestras emociones nos llevan a actuar en diversas formas. Si estamos enojados, podemos hablarle descomedidamente a la persona causante de nuestro enojo. Si estamos tristes podemos incluso llorar por la situación que nos afecta. En ocasiones, habrá circunstancias en las que no es recomendable que las emociones controlen nuestro comportamiento. Debemos establecer parámetros para diferenciar cuáles emociones merecen una reacción de parte nuestra. En Proverbios 3: 5, 6; se nos indica qué puede constituir un parámetro. En estos versículos se nos anima a confiar en el Señor, a tomarlo en cuenta en todo lo que hacemos, de forma que sea él quien dirija nuestras vidas.

¿Por qué debemos confiar plenamente en Dios? Una razón es que a menudo nuestro entendimiento es muy limitado. No conocemos todos los factores que pueden llevarnos a experimentar fuertes emociones. Otra razón es que frecuentemente las emociones afectan nuestra capacidad de percepción. A menudo, si estamos enojados o resentidos a causa de

determinado acontecimiento, se nos dificultará entender la verdad respecto al mismo.

A pesar de todo lo anterior, el Padre nos ha dado un maravilloso ejemplo mediante su hijo Jesucristo. Cristo de forma consistente confió en la dirección y el cuidado de su

Debemos aprender a aceptar la dirección del Señor.

Padre. El Señor dice en Juan 5: 19: «Ciertamente les aseguro que el hijo no puede hacer nada por su propia cuenta, sino solamente lo que ve que su padre hace, porque cualquier cosa que hace el padre, la hace también el hijo».

Como cristianos que intentamos seguir a Cristo, debemos aprender a no actuar de nuestra cuenta. Cuando nuestras emociones nos lleven a hacer algo que pensamos es apropiado, debemos recordar pedirle a Jesús que nos guíe. En todo lo que hagamos hemos de aprender a aceptar la dirección del Señor. No nos será de provecho darles rienda suelta a nuestras emociones, que por definición son algo espontáneo. Al estudiar la lección de esta semana, relacionada con las emociones, ojalá que permitas a Cristo dominar tus acciones en vez de que lo hagan tus sentimientos.

**Gran diccionario del uso del español actual*, (Editorial Cumbre, 2001).

LOGOS

**2 Samuel 13; Lucas 19: 28-44;
Juan 16: 17-24; Gálatas 5: 22;
Colosenses 3: 12-14**

El peligro de las emociones (2 Sam. 13)

Vivimos en un mundo donde se nos estimula a seguir nuestras inclinaciones y a hacer lo que estimemos correcto. Sin embargo, las emociones humanas son por lo general inestables e inconsistentes. Pueden ser especialmente peligrosas cuando no se someten a Dios, sobre todo si el corazón no está dispuesto a ser guiado por el Espíritu. Jeremías 17: 9 afirma que «nada hay tan engañoso como el corazón». En el relato de Tamar y Amnón, este último se enamora de Tamar quien es su hermana. Él abusa de ella y luego la abandona en medio de su desgracia y vergüenza. El comportamiento impulsivo y emocional de Amnón lo llevó a violar la ley moral de Dios. Fue algo que acarreó vergüenza y dolor sobre él y sobre su familia. Permitir que nuestras emociones nos dominen puede acarrear consecuencias negativas de carácter irreversible.

El poder de Dios manifestado mediante el Espíritu (Gál. 5: 22)

Amnón tenía un carácter rebelde y le faltaba dominio propio. Pero ni siquiera su brutal actuación estaba fuera del poder sanador del Espíritu Santo. Dios podía crear en él un corazón limpio y renovar un espíritu de justicia (Sal. 51: 10), pero esa renovación dependía de su voluntad de entrega. Dios no nos rechaza por el hecho de que no

Arrojados por los sentimientos

sintamos el deseo de hacer lo correcto. En 1 Juan 3: 20 se nos dice que no debemos temer, porque «aunque nuestro corazón nos condene, Dios es más grande que nuestro corazón y lo sabe todo».

Dios dirige nuestras vidas y puede reordenar nuestra existencia.

Primeramente debemos confiar que él puede cambiarnos. Luego debemos permitir que lo haga. Mediante el Espíritu y la fe en Cristo, podemos vivir vidas libres de los impulsos emocionales. Más bien estaremos capacitados para vivir piamente. (Lee Gálatas 5: 22, 23.)

Vivir en Cristo implica que él nos cederá la capacidad para dominar nuestras emociones, una vez que le pidamos que tome posesión de nuestras vidas. «Vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la naturaleza pecaminosa» (Gál. 5: 16).

Reaccionando con amor mediante la comprensión (Col. 3: 12-14)

A veces se nos puede ocurrir que es imposible perdonar a otros, debido al daño que nos han causado. Tamar, Absalón y David estaban furiosos debido a lo que Amnón había hecho. Como consecuencia Absalón se vengó, matando a su hermano. Dios nos manda que perdonemos, así como él nos ha perdonado (Col. 3: 13). Lo bueno es que esto no es algo que él desea que hagamos confiando en nuestras propias fuerzas. Reconocer la misericordia y la compasión que Cristo muestra, nos permite per-

donar a quienes nos han ofendido. Al crecer en nuestro conocimiento de Cristo, nos asemejaremos más a él. Apreciaremos la belleza de la compasión y la bondad; la fortaleza de la humildad y la cortesía y sabiduría de la paciencia. Con el paso del tiempo, sabremos perdonar porque Dios nos ha perdonado. Al crecer en el conocimiento de Dios, aprenderemos a no reaccionar impulsivamente y a actuar en la forma correcta.

La verdad respecto a las emociones (Juan 16: 17-24)

Las emociones no son siempre malas. De hecho, muchas de ellas son un don de Dios. Nos capacitan para relacionarnos con los demás. Sin las emociones, no podríamos gozar plenamente de la vida. Las emociones, tanto positivas como negativas, son instrumentos que Dios utiliza para enseñarnos importantes lecciones, así como para edificar nuestros caracteres. Ser cristiano no significa que en todo momento disfrutaremos de felicidad. Siempre habrá ocasiones en las que estaremos enojados, tristes o temerosos. Todo eso es normal. David, un hombre según el corazón de Dios, experimentó muchas altas y bajas de índole emocional. Jesús nos dijo: «Ciertamente les aseguro que ustedes llorarán de dolor, mientras que el mundo se alegrará. Se pondrán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría» (Juan 16: 20).

Dios nos comprende (Luc. 19: 28-44; Heb. 3: 15)

En Lucas 19: 42, vemos a Jesús llorando por Jerusalén, a causa de los sufrimientos y la destrucción que le sobrevendría. En

su angustia dijo: «¡Cómo quisiera que hoy supieras lo que te puede traer paz! Pero eso ahora está oculto a tus ojos». Lee también Mateo 23: 37.

Dios se preocupa por sus hijos. Él desea impartirnos sabiduría y protegernos de sufrimientos, aun cuando en ocasiones lo rechazamos. Tamar probablemente se preguntaba por qué Dios permitió que Amnón la violara. Ella se sintió rechazada, avergonzada, humillada, olvidada y desvalorizada. Pero Dios anhelaba sanar su dolor.

Como hijos de Dios, «el gozo del Señor es nuestra fortaleza». Esto no significa que no enfrentaremos problemas a causa de nuestras emociones. Más bien implica que en Dios encontraremos consuelo y fortaleza. Aunque los sentimientos y circunstancias puedan estar fuera de nuestro control, sabemos que Dios dirige nuestras vidas y que puede reordenar nuestra existencia. Sabemos que él puede darnos esa paz «que sobrepasa todo entendimiento» (Fil. 4: 7); y que él promete ser nuestro refugio y fortaleza, «nuestra ayuda segura en tiempos de angustia» (Sal. 46: 1). Él conoce nuestras luchas y comprende cómo nos sentimos (Lee Hebreos 4: 15, 16). Dios te comprende y desea que domines tus emociones.

PARA COMENTAR

1. ¿Qué debía haber hecho Amnón para rectificar su mal proceder?
2. ¿Cómo desea Dios que reaccionemos ante alguien que no se preocupa por sus acciones ofensivas?
3. ¿En qué circunstancias perdonar a alguien, no implica que nos reconciliemos con quien nos ha ofendido?

TESTIMONIO

Juan 16: 20, 24

Las emociones son parte integral de nuestras vidas. Cuando Dios creó a los seres humanos, sus planes eran santos, sus objetivos eran elevados. Adán y Eva poseían mentes equilibradas, pero debido al pecado nos hemos degenerado y envilecido. El apóstol Pablo afirma: «La mentalidad pecaminosa es muerte, mientras que la mentalidad que proviene del Espíritu es vida y paz» (Rom. 8: 6). Las emociones desempe-

«Cuando el Espíritu de Dios se posesiona del corazón, transforma la vida».

ñan un papel importante en nuestras vidas. Nos ayudan a tomar decisiones; aunque si no somos guiados por el Espíritu de Dios las emociones pueden causarnos grandes daños, incluso la muerte. «No es prudente que nos miremos a nosotros mismos y que estudiemos nuestras emociones. Si lo hacemos, el enemigo nos presentará dificultades y tentaciones que debiliten la fe y aniquilen el valor. El fijarnos por demás en nuestras emociones y ceder a nuestros sentimientos es exponernos a la duda y enredarnos en perplejidades. En vez de mirarnos a nosotros mismos, miremos a Jesús».¹

«Cuando el Espíritu de Dios se posesiona del corazón, transforma la vida. Los

pensamientos pecaminosos son puestos a un lado, las malas acciones son abandonadas; el amor, la humildad y la paz, reemplazan a la ira, la envidia y las contenciones. La alegría reemplaza a la tristeza, y el rostro refleja la luz del cielo. Nadie ve la mano que alza la carga, ni contempla la luz que desciende de los atrios celestiales. La bendición viene cuando por la fe el alma se entrega a Dios».²

«Debe mantenerse una guerra constante contra la mente carnal; y la influencia refinadora de la gracia de Dios debe ayudarnos, la cual atraerá la mente hacia arriba y la habituará a meditar en temas puros y santos».³

Lograr la victoria sobre el yo y sobre las emociones negativas, es algo vital para la experiencia cristiana. Debemos morir a diario, bebiendo de manera continua en la fuente de vida de la que Cristo nos invita a participar. Debemos ser copartícipes de la vida que se nos ha concedido mediante su infinito sacrificio (Lee Isaías 55).

PARA COMENTAR

1. Piensa en las formas en que morimos a diario y bebemos de la fuente de vida divina.
2. ¿Qué relatos de la Biblia son un ejemplo de emociones, tanto negativas como positivas?

1. *El ministerio de curación*, p. 193.

2. *El Deseado de todas las gentes*, p. 149.

3. *Eventos de los últimos días*, p. 226.

EVIDENCIA

Juan 16: 20

El Evangelio de Juan está dividido en dos partes: El *Libro de las señales* (Juan 1-12) y el Libro de la gloria (Juan 13-20). El mismo consiste en el recuento que hace Juan de la

Todos experimentamos fuertes dolores emocionales que nos llevan a entristecernos.

vida, la muerte y la resurrección de Cristo. Su propósito al escribir dicho registro fue demostrar que Cristo es en verdad el Hijo de Dios, y que nosotros recibimos la vida eterna al creer en él (Juan 20: 30, 31).

Lo que se conoce como el discurso de despedida de Jesús (Juan 13: 31-36), aparece en el *Libro de la gloria*. Allí, Jesús consuela a sus discípulos respecto a sus sufrimientos venideros y a su resurrección (Juan 13: 31-38). Pone de manifiesto que él es la única senda hacia el Padre (Juan 14: 6). Les informa a sus discípulos que les será dado el don del Espíritu Santo, quien «los guiará a toda la verdad» (Juan 16: 13). También afirma que así como una rama tierna no puede crecer a menos que esté conectada a la vid, tampoco sus discípulos podrán crecer a menos que estén conectados con él, «la vid verdadera» (Juan 15: 1-17). Les advierte acerca del odio que les enfrentarán por causa de su nombre (Juan 15: 18 al 16: 4).

Luego Jesús comparte de una manera íntima la realidad de un contraste dinámico en el futuro. Dicho contraste contrapone sus

respuestas emocionales con las que el mundo manifiesta respecto a su muerte. «Ciertamente les aseguro que ustedes llorarán de dolor, mientras que el mundo se alegrará. Se pondrán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría». (Juan 16: 20). Jesús aclara que el mundo, que lo odia y se opone a su ministerio, se regocijará con su muerte. Sin embargo, sus discípulos llorarán y se llenarán de luto a causa del mismo acontecimiento. No obstante, Jesús no deja a sus discípulos en una aparente condición desesperada. Afirma: «pero su tristeza se convertirá en alegría» (vers. 20). Pueden regocijarse porque su ausencia ¡será algo temporal! Al hablar de su resurrección en el versículo 22, Jesús dice que el gozo de sus discípulos surgirá en medio del luto que sienten por su partida.

Todos experimentamos fuertes dolores emocionales que nos llevan a entristecernos. Pero las mismas declaraciones de Cristo nos sirven de ánimo hoy día. La resurrección fue para los discípulos en aquel entonces, algo parecido a lo que representará el pronto regreso de Jesús para nosotros. Todos los sufrimientos de la vida se convertirán en gozo cuando veamos a Cristo en su segunda venida. ¡No nos desanimemos!

PARA COMENTAR

1. Piensa en alguna ocasión en que Cristo te ha impartido su gozo, en momentos de pruebas.
2. ¿Cómo puede la realidad de la segunda venida, influir sobre momentos emocionales difíciles?

CÓMO ACTUAR

Isaías 26: 3; Hebreos 4: 15

Las emociones afectan toda nuestra vida diaria; desde las decisiones que tomamos hasta la forma en que nos relacionamos con Dios. Un día podemos despertar rebosantes de ánimo, pensando llevarnos al mundo por delante, mientras que al día siguiente nos sentimos en total derrota. Existen numerosos factores que influyen en nuestro estado de ánimo: los amigos, la familia, el clima, el tránsito, una materia difícil, así como muchos otros. Debido a la tendencia a reaccionar de acuerdo con nuestros sentimientos, es de vital importancia que aprendamos a dominar las emociones.

La Biblia incluye numerosos ejemplos que nos muestran cómo los siervos de Dios reaccionaron en su diario vivir ante el desafío de las emociones. Observa en Josué 1: 9, cómo Dios animó a Josué mientras este enfrentaba el tremendo desafío de dirigir a toda una nación. Debido a que Jesús entiende desde el dolor más íntimo hasta nuestras mayores emociones, podremos siempre encontrar consuelo en él. En su Palabra, adquirimos el conocimiento necesario para enfrentar las altas y bajas de la vida: desde las tristezas hasta el gozo pleno.

Es muy fácil creer que nadie nos comprende. Muchos transitan por la vida, sintiéndose muy solos porque piensan que nadie entiende sus penas. Aun cuando eso fuera cierto, tenemos un Padre celestial que nos conoce mejor que nosotros mismos, y quien

empatiza con nosotros en todo. Por tanto, la próxima vez que te sientas abandonado y vencido por las luchas de la vida, piensa en lo siguiente:

- **Recuerda que no estás solo.** Los amigos, o incluso la familia, pueden negarte su apoyo; pero siempre tendrás un amigo en Jesús,

En él siempre tendrás un Padre que se preocupa por ti.

quien te promete no dejarte ni olvidarte. Él te ayudará en tu diario vivir (Heb. 13: 5, 6). Tú eres un hijo o una hija, de Dios. La vida terrenal puede ser problemática. No obstante, recuerda que eres un hijo o una hija del Rey, un rey que es como un padre. En él siempre tendrás un padre que se preocupa por ti (Juan 1: 12).

- **Mantén tus ojos fijos en Jesús.** Es fácil perder de vista nuestro blanco eterno, a causa de las distracciones del mundo. Sin embargo, si nos mantenemos enfocados en Jesús podremos obtener la paz que necesitamos (Isa. 26: 3).

PARA COMENTAR

1. ¿En qué aspectos de tu vida permites que las emociones te dominen?
2. Tomando en cuenta lo estudiado esta semana ¿cómo puedes confiar más en Jesús que en tus sentimientos?

* El ministerio de curación, p. 380.

OPINIÓN

Juan 16: 20

Ráfagas de viento acariciaban a Jesús y a sus discípulos mientras se dirigían al huerto de Getsemaní. Las palabras de Cristo: «Heriré al pastor, y se dispersarán las ove-

Debemos someter plenamente nuestra vida a Cristo.

jas del rebaño» (Mat. 26: 31), parecían resonar en el cielo nocturno como un vibrante eco. A llegar a Getsemaní, la idea de la victoria luego del sufrimiento, llenaba la mente del Salvador, debilitándolo aun más. Luego, hizo señas para que únicamente Pedro, Santiago y Juan lo acompañaran.

Los tres discípulos, ansiosos por ayudar a su Maestro, le preguntaron cuál era la causa de su angustia. ¿Su respuesta? «Es tal la angustia que me invade, que me siento morir —les dijo—. Quédense aquí y manténganse despiertos conmigo». (Mat. 26: 38). Después de dar algunos pasos, el Maestro cayó sobre una roca, desahogándose con su Padre quien era el Único que podía aliviar su agonía. Todo el cielo contemplaba aquella escena, sabiendo que si Jesús fracasaba habría insondables consecuencias.

Jesús oró: «Padre mío, si es posible, no me hagas beber este trago amargo» (Mat. 26: 39). Estas palabras indican las variadas emociones que llenaban su mente. En aquel momento, todas las fuerzas del enemigo lo rodeaban, susurrándole mentiras con el fin de que abandonara su misión:

«El pueblo que pretende estar por encima de todos los demás en ventajas temporales y espirituales te ha rechazado. Está tratando de destruirte a ti, fundamento, centro y sello de las promesas a ellos confiadas como pueblo peculiar. Uno de tus propios discípulos, que escuchó tus instrucciones y se ha destacado en las actividades de tu iglesia, te traicionará. Uno de tus más celosos seguidores te negará. Todos te abandonarán».* Pero aun así, en su momento de mayor debilidad, Cristo sabía que la voluntad de Dios debía ponerse de manifiesto en su vida. Por lo tanto oró: «Pero no sea lo que yo quiero, sino lo que quieres tú». (vers. 39).

Este relato es una de las muchas victorias que ponen de manifiesto el continuo amor de Cristo por nosotros. Debemos considerar cuidadosamente su ejemplo de negación propia, como una norma para nuestras vidas. Nuestro adversario el diablo, utiliza las emociones para engañarnos y tentarnos. Por tanto, nuestras acciones no deben ser motivadas únicamente por reacciones de índole emocional. En vez de ello, todo pensamiento y acción deben ser pasados por el filtro del amor divino. Debemos someter plenamente nuestra vida a Cristo, porque únicamente entonces podremos observar el espíritu de la ley.

PARA COMENTAR

1. ¿En qué forma has experimentado personalmente el incondicional amor de Dios?
2. ¿En qué formas puedes negarte a ti mismo o a ti misma?

*El Deseado de todas las gentes, p. 653.

Aprendiendo a sentirnos bien

EXPLORACIÓN

Juan 16: 20

PARA CONCLUIR

Jesús conocía muy bien la naturaleza humana. Había sufrido tentaciones y penas. En la vida moderna somos afectados por un sinnúmero de factores que influyen en nuestros sentimientos. Es fácil desanimarse y desencantarse hasta el punto de la desesperanza. Sin embargo, Jesús promete, mediante palabras y hechos, que nuestra «tristeza se convertirá en alegría» (Juan 16: 20). El gozo es el más elevado sentimiento que expresa al mundo que Dios está con nosotros, y que mediante su hijo nuestros sentimientos son valorados y nuestras heridas sanadas. Con el fin de heredar esta esperanza, debemos participar en el proceso de la redención, ejerciendo el dominio propio, practicando el perdón y vi- viendo una vida disciplinada.

CONSIDERA

- Escuchar varios himnos o canciones cristianas que utilicen la palabra gozo.

- Escribir una carta a un amigo o familiar que esté desanimado y que necesite consuelo. Asegúrate que mencionas el tema de esta semana: redención mediante el sometimiento a Dios.
- Preparar un marcador de libros que muestre el tema de la lección. Otros temas pueden ser: el dominio propio, venciendo los impulsos, la esperanza, el perdón o el gozo.
- Preparar un obsequio para alguien. Puede ser una canasta con golosinas saludables.
- Tomar la resolución de abandonar algún hábito malsano, o de fijarte un blanco para el nuevo año.
- Llevar un «diario emocional» durante toda una semana. ¿Cuándo experimentaste sentimientos negativos o positivos? ¿Qué actitudes te ayudan a abrigar sentimientos positivos?

PARA CONECTAR

- ✓ Proverbios 3: 5, 6; Gálatas 5: 22, 23; J. R. Zurcher, *Touched With Our Feelings: A Historical Survey of Adventist Thought on the Human Nature of Christ*; Daniel Scarone, *Assault on the Mind*.

El remedio divino para la ansiedad



«Depositen en él toda ansiedad,
porque él cuida de ustedes».

1 Pedro 5: 7

Libres de toda ansiedad

INTRODUCCIÓN

Mateo 6: 25-34

Las preocupaciones, la ansiedad y los afanes, son una de las grandes plagas de la vida actual. No respetan barreras sociales, económicas, raciales o de género. Preocuparse es algo muy humano. El autor cristiano William R. Inge define las preocupaciones como «pagar un interés anticipado, sobre los problemas personales».* No obstante, Jesús nos presenta sólidos argumentos para que vivamos sin preocuparnos, aun cuando enfrentemos las situaciones que están fuera de nuestro alcance.

Cuando Abraham se preocupó respecto a quién sería su heredero, Dios le dijo en una visión: «No temas» (Gén. 15: 1). A Abraham únicamente le quedaba una alternativa en el momento en que Dios le prometió ser su escudo, fortaleza y recompensa: la misma era ¡*confiar*! Al igual que Abraham, en nuestros momentos de temor podemos preocuparnos pensando en la solución de algún problema, o podemos confiar en Dios para que él haga lo que nosotros no podemos.

Cuando pensamos en nuestras vidas, amistades, trabajos y finanzas, no debemos preocuparnos excesivamente por todo ello. Más bien, hagamos de Dios el rey de nuestra vida y entreguémosle todo a él para que

se haga su voluntad. Debemos confiar que él obrará a favor de nosotros y que suplirá todas nuestras necesidades según él crea conveniente.

¿Has pensado en las aves del campo? Ellas buscan gusanos e insectos y hacen sus nidos con ramitas y pajas. Pero es nuestro

Debemos confiar que él obrá a favor de nosotros

Padre celestial quien las alimenta (Mat. 25: 26). Al observar las aves vemos que son criaturas que actúan a diario con gran confianza. Cuánto más nosotros, formados a la imagen de Dios, ¿no habremos de confiar en la misericordia de nuestro Creador? ¡Relájate! No somos avecillas ni hojas de hierba, sino hijos de nuestro Padre celestial. Tenemos la capacidad de entender, de razonar, de confiar en Dios al poner nuestra fe en él. Dios recompensa el ejercicio de nuestra fe y nos ofrece paz.

A estudiar la lección de esta semana, olvidemos toda preocupación. Reafirmemos nuestra lealtad al Rey de reyes; y sobre todo, busquemos a Jesús para hacerlo el Rey de nuestra vida. Esto, únicamente esto, es lo que puede librarnos de toda ansiedad.

*J. Stephen Lang, *The Book of God's Promises*, p. 74.

Confianto que Dios controla toda ansiedad

LOGOS

Génesis 3: 6-10; 15: 1-3;

Mateo 6: 25-34; 18: 1-3;

Juan 14: 1, 2; Filipenses 4: 11-13

La ansiedad puede golpearnos en cualquier momento. Todos los seres humanos se preocupan ocasionalmente; ya sean ricos, pobres, educados o iletrados. Un informe presentado por la organización *National Health Services* del Reino Unido, indica que una de cada cincuenta personas es afectada por el Síndrome Generalizado de Ansiedad (GAD en inglés), y que por lo general este proceso comienza en la segunda década de vida.¹ Es un hecho reconocido por la ciencia médica, que la ansiedad prolongada puede causar dolores de cabeza, náusea, fatiga, trastornos digestivos, problemas con el sistema inmunológico y pérdida de la memoria a corto plazo. Afortunadamente, Dios tiene la forma de ayudarnos con este problema.

La ansiedad y la creación de Dios (Gén. 1: 9, 12, 18, 21, 25, 31; 3: 6-10)

Al crear el mundo, Dios declaró que todo era bueno; por tanto, no existía nada dañino. Todo era perfecto, y de hecho no existía la ansiedad. Dios no creó a los seres humanos para que vivieran en el temor, sino más bien en una relación tranquila con él y con los demás seres creados.

Cuando Adán y Eva pecaron, gran parte de aquella bonanza fue reemplazada o cubierta por la vergüenza, el temor y el peligro. El mundo antes del pecado era «bueno en

gran manera». Sin embargo, los temores que experimentamos en la actualidad son una consecuencia del pecado, y por tanto, algo que nos hemos buscado. Aun así, Dios

Dios quiere que disfrutemos la vida.

desea darnos paz (Juan 10: 10). El remedio divino para la ansiedad implica eliminar el temor tanto como sea posible y al mismo tiempo mejorar la relación con Dios.

Después de la caída (Mat. 6: 25-34; Rom. 8: 35, 38, 39)

Aunque Cristo vino para darnos paz y esperanza, es cada vez más difícil vivir alejados de la ansiedad. Sin dudas que él conoce esto, porque en el Sermón del Monte Jesús habló extensamente de las preocupaciones. Unas cinco veces le pide específicamente a su audiencia que no se preocupe (Mat. 6: 25, 27, 28, 34). Esta repetición tiene un carácter enfático, ya que desde la caída del hombre la ansiedad se ha arraigado cada vez más en la naturaleza humana. También sugiere que en este mundo estaremos sujetos al temor, y que la preocupación no era parte del plan perfecto de Dios, sino una consecuencia del pecado.

La frase «no se preocupen» también puede ser interpretada como «no se angustien», «no pierdan el sueño», «no se enfraquen en una lucha», «no se afanen en forma egoísta», «no se inquieten por el futuro». La *Biblia en Lenguaje Sencillo* dice, «No se preocupen» (Mat. 6: 34). La *Reina Valera del 60*,

«No os afanéis» (Mat. 6: 34); mientras que la versión *Dios Habla Hoy* afirma: «No se preocupen» (Mat. 6: 34).

Los angustiados discípulos (Juan 14: 1-3; 1 Juan 4: 18)

A pesar de lo que Jesús les enseñó a sus discípulos que no debían preocuparse, ellos a menudo se sentían temerosos. Aunque convivió con ellos por más de tres años, no entendían que él los iba a dejar. En vez de entenderlo, expresaron ansiedad. Por lo tanto Jesús les ordenó: «No se angustien», porque de la misma forma en que confiaban en Dios, también debían confiar en él y en la promesa de que iba a preparar un lugar mejor para ellos (Juan 14: 1-3).

«No se angustien» podría también expresarse como: «dejen de angustiarse».³ Denota que él los estimulaba a que estuvieran tranquilos. El remedio de Dios para la ansiedad incluye confiar en él, mientras permanecemos aquí en el mundo.

Venciendo la ansiedad (Sal. 91; Jer. 29: 11; Mat. 7: 7; Rom. 8: 31; Fil. 4: 11-13)

La vida está llena de desafíos y dificultades y nuestros mejores momentos son fácilmente opacados por los sucesos desagradables. No obstante, Dios nos asegura que quienes lo conozcan no deben desesperarse o sentir ansiedad, sino más bien confiar en que él proveerá para nuestras necesidades. A quienes están en necesidad él les dice: «Pidan y se les dará» (Mat. 7: 7). Para aquellos que sienten inseguridad en cuanto al futuro: «Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin

de darles un futuro y una esperanza» (Jer. 29: 11). A los que se horrorizan a causa de las enfermedades incurables y plagas, Dios les asegura repetidamente en el Salmo 91 que él es su refugio.

Pablo escribe en su carta a los Romanos: «Si Dios está de nuestra parte, ¿quién puede estar en contra nuestra?» (Rom. 8: 31). Nos aconseja que debemos estar contentos en cualquier circunstancia que nos encontremos (Fil. 4: 11-13). William Barclay al comentar acerca de la ansiedad, dijo: «El futuro real a menudo es tan malo como el futuro de nuestros temores».⁴ Si únicamente cargáramos con nuestras preocupaciones de cada día, y no temiéramos al mañana, disfrutaríamos una mayor paz que la que tenemos ahora. Aunque estamos viviendo en un mundo de pecado, Dios desea que disfrutemos la vida y que tengamos confianza y paz sabiendo que él puede proveer para nuestras necesidades y cuidarnos.

PARA COMENTAR

1. ¿Acaso el mandato de Jesús para que no nos preocupemos, sugiere que no debemos hacer planes para el futuro? Motiva tu respuesta.
2. ¿Por qué Cristo no nos promete una existencia libre de problemas?
3. ¿Significan las preocupaciones que no somos cristianos fieles? Motiva tu respuesta.

1. <http://www.patient.co.uk/health/Anxiety-Generalised-Anxiety-Disorder.htm> (consultado el 1º de agosto, 2009).

2. WebMD. «Health and Balance: How Worrying Affects Your Body», <http://www.webmd.com/balance/how-worrying-affects-your-body?page=2&print=true> (consultado el 28 de octubre, 2009).

3. Ver: *Comentario bíblico adventista*, comentario sobre Juan 14 1-3, t. 5.

4. William Barclay, *The Gospel of Matthew*, t. 1, p. 259.

Pensamientos, vidas y actitudes

TESTIMONIO

Mateo 6: 25-34; Juan 14: 1, 2

En cualquier escenario, la incertidumbre puede aparecer en la vida de cada uno. Si no se le presta atención, la incertidumbre puede llevar a la duda; la duda al temor; el temor a la ansiedad; la ansiedad al estrés y a la depresión, y finalmente a la muerte.

« Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza ».

«Los oyentes de las palabras de Cristo seguían aguardando ansiosamente algún anuncio del reino terrenal. Mientras Jesús les ofrecía los tesoros del cielo, la pregunta que preocupaba a muchos era: ¿Cómo podrá mejorar nuestra perspectiva en el mundo una relación con él? Jesús les mostró que al hacer de las cosas mundanales su anhelo supremo, se parecían a las naciones paganas que los rodeaban, pues vivían como si no hubiera Dios que cuidase tiernamente a sus criaturas».¹

«Puedes sentirte perplejo por la marcha de tus negocios; tu situación puede ser cada día más sombría y es posible que vivas bajo la amenaza de sufrir pérdidas; pero no te descorazones; confía tus cargas a Dios y continúa alegre y confiado. Pide sabiduría para manejar tus asuntos con discreción, a evitar pérdidas y desastres. Haz todo lo que esté de tu parte para obtener resultados favorables. El Señor Jesús nos prometió su

ayuda, pero sin eximirnos de hacer todo lo que esté en nuestra mano. Si confiando en nuestro Ayudador, hemos hecho todo lo que podíamos, aceptemos gozosamente los resultados.

»No es la voluntad de Dios que sus hijos se sientan abrumados por el peso de la congoja. Pero tampoco nos engaña. No nos dice: “No teman; no hay peligro en el camino”. Él sabe que hay pruebas y peligros y nos habla con franqueza. No se propone sacar a su pueblo de este mundo de pecado y maldad, pero le ofrece un refugio que nunca falla. Su oración por sus discípulos fue: “No te pido que los quites del mundo, sino que los protejas del maligno”. “En este mundo afrontarán aflicciones; pero ¡ánimenese! Yo he vencido al mundo».²

«Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los pensamientos y sentimientos de descontento es un deber tan positivo como el de orar. Si somos destinados para el cielo, ¿cómo podemos portarnos como un séquito de plañideras, gimiendo y lamentándonos a lo largo de todo el camino que conduce a la casa de nuestro Padre?»³

PARA COMENTAR

Un niño puede cerrar los ojos y lanzarse a los brazos de su padre. ¿Tienes esa misma confianza para creer las palabras de Jesús: «Vengan a mí y yo los haré descansar»?

1. *El discurso maestro de Jesucristo*, p. 84.

2. *El camino a Cristo*, pp. 182, 183.

3. *El ministerio de curación*, p. 194.

El estrés financiero y la ansiedad

Martes
4 de enero

EVIDENCIA

Filipenses 4: 12

Sam era en extremo inteligente. Él se dio de baja de la universidad durante su primer año, porque pensaba que un proceso de educación formal era algo demasiado lento. Podía manejarse muy bien en una entrevista de trabajo, así que no pasó mucho antes de que consiguiera un empleo con un buen salario. Se llevaba muy bien con la gente. Su bien decorado apartamento era un centro de actividades para el amplio círculo de sus amigos no adventistas.

Cierto mes, debido a un error del departamento de contabilidad, Sam no recibió su salario. Él utilizó todo argumento posible para que le pagaran, pero en la empresa pensaron que Sam podría sacar de sus ahorros hasta que llegara la próxima fecha de pago. Pero Sam no tenía ningún ahorro. Su vida consistía en «lo comido por lo servido». Necesitaba pagar el alquiler de su pieza, así como continuar con su vida social con el fin de mantener su buena imagen. Su preocupación pronto degeneró en un caso de ansiedad. Se distrajo en el desempeño de sus labores. La crisis económica comenzó a afectar a los negocios, y pronto Sam formó parte de una primera oleada de personal prescindible.

Le escribió a un amigo, presa de un gran estrés: «Sé que hace bastante tiempo que no te escribo, y es algo que lamento... El asunto es que no me ha estado yendo muy bien últimamente. Perdí mi empleo hace unos dos meses, y he estado buscando otro desde

ese momento. Me va tan mal que a veces pienso que voy a enloquecer... Necesito que me prestes algo de dinero hasta que pueda afincarme de nuevo. No estoy seguro que tengas algún dinero para prestarme, pero he orado y al levantarme tu nombre me vino a la mente».

Su gracia proporciona ayuda a quienes están confundidos.

Dios instruyó a José para que hiciera una provisión durante los siete años de abundancia con el fin de enfrentar una crisis venidera (Gén. 41). Es una enseñanza de carácter general para que evitemos la ansiedad. Cuando hacemos lo que Dios nos ordena, podemos hallar consuelo en sus promesas. Los pájaros no siembran ni cosechan, pero Dios los alimenta. Las flores silvestres no trabajan, y aun así conservan su belleza (Mat. 6: 25-34). Pablo añade: «Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia» (Fil. 4: 12). Dios ayuda a quienes se ayudan a sí mismos. Su gracia proporciona ayuda a quienes están confundidos. Sam aprendió su lección. Ha comprado una casa, ahorra regularmente y está feliz en su empleo y en la iglesia.

PARA COMENTAR

1. ¿Cuál es el punto de equilibrio entre disfrutar la vida y ahorrar para el futuro?
2. ¿Cuál es el mejor momento para dar inicio a un plan de ahorro?

La vida es muy breve

CÓMO ACTUAR

Salmo 46: 1; Isaías 46: 10;

Mateo 7: 11; 28: 20;

Filipenses 4: 6, 7

En algún momento, enfrentaremos situaciones que serán motivo de ansiedad. Cuando esto suceda, ¿qué medidas prácticas y espirituales podemos tomar con el fin de reaccionar en la forma que Jesús desea?

- **Conversa con algunos amigos temerosos de Dios y con tu familia, acerca de lo que te está afectando.** Aunque un problema compartido no siempre se divide en dos, existe la posibilidad de obtener nuevas perspectivas a través de quienes nos rodean. Sin embargo, Dios no solamente desea que compartamos nuestros problemas y que obtenamos consejos de la gente. Debido a que nos creó, él está íntimamente al tanto de nuestras ansiedades y conoce nuestros pensamientos, aun antes que nosotros. Él desea saber de nosotros y de todos nuestros problemas (Fil. 4: 6, 7). Él más que nadie está en disposición de apoyarnos y tratará de que salgamos airosos en las situaciones más difíciles (Sal. 46: 1). Si encuentras difícil expresarle a Dios tus preocupaciones oralmente, intenta ponerlas por escrito. Luego ora al respecto, y pídele al Señor que te conceda su paz y dirección.
- **Cuidate.** Incluso un «leve nivel de ansiedad», al decir de los médicos, podría tener efectos negativos en tu salud. En los momentos en que nuestros cuerpos se estresan, necesitarán una ayuda adicional. Asegúrate de que dedicas un tiempo a relajar-

te antes de irte a la cama y así dormirás mejor. Ingiere comidas nutritivas en forma regular, ejercítate respirando aire fresco.

Agradece que sea él quien lo controla todo, y aláballo porque él sabe lo que más te conviene.

- **Reorganiza tus prioridades.** A veces sufrimos de ansiedad porque olvidamos la verdadera naturaleza de nuestra situación. Somos los hijos preciados del Dios más poderoso y amante. La Biblia afirma que él conoce el fin desde el principio (Isa. 46: 10), que sabe lo que más nos conviene (Mat. 7: 11) y que nunca nos abandonará (Mat. 28: 20). Con el fin de evitar la ansiedad, necesitamos llegar al punto en que le confiemos a Dios todo aspecto de nuestra vida. Cuando oras, trata siempre de reconocer que Dios es quien dice ser. Agradece que sea él quien lo controla todo, y aláballo porque él sabe lo que más te conviene.

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué piensas que Jesús desea que sus seguidores no se preocupen?
2. ¿Es acaso posible vivir sin preocuparnos? ¿Sintió Jesús ansiedad en algún momento? Motiva tus respuestas.
3. ¿Qué cosas pueden distorsionar nuestra perspectiva de la vida? ¿Qué podemos hacer para evitar que esto suceda?

OPINIÓN

Génesis 3: 6-10

En la actualidad, hay muchas cosas por las que podemos preocuparnos. Podemos perder el sueño al pensar que careceremos de algo, o que no podremos cumplir determina-

Durante varios días la ansiedad me agobió.

da tarea. Nos preocupamos pensando que no nos podremos adaptar al futuro, o por lo que traerá el día de mañana. «Aparecen tantos problemas innecesarios, nos explayamos en tantos temores, damos a conocer un cúmulo tan grande de ansiedades, que se podría suponer que no disponemos de un Salvador amante y piadoso, listo para escuchar nuestras plegarias y para ser nuestro pronto auxilio en las tribulaciones».¹

El texto para hoy demuestra que la ansiedad entró al mundo cuando lo hizo el pecado (Gén. 3: 6-10). Por momentos pareciera que el pecado y la ansiedad van de la mano. Cuando nos sentimos ansiosos, a veces se nos obliga a actuar en contra de nuestras creencias. El pecado nos aleja de Dios y nos acerca a la ansiedad. Por ejemplo, si nos preocupa mucho el dinero, podríamos acceder a trabajar en sábado.

Si verdaderamente creemos que Dios se preocupa por nosotros, ¿por qué preocuparnos? Si nos preocupamos, ¿significa esto que no tenemos suficiente fe? Jesús dijo: «Hombres de poca fe» (Mat. 8: 23-26). Para confiar en Dios necesitamos fe, y la fe a su vez aumenta nuestra confianza en él. A partir de la caída del hombre, Dios estuvo tratando de asegu-

ramos que él se preocupa por todas nuestras necesidades (Gén. 15: 1; Mat. 6: 28-32). Esto no solamente debe tranquilizarnos, sino aumentar nuestra fe.

En nuestras vidas, una de las preocupaciones principales tiene que ver con lo que el futuro nos depara. Es atemorizante marchar hacia lo desconocido. Sin embargo, Dios tiene un plan para cada uno de nosotros (Jer. 29: 11). En ocasiones es difícil recordar esto, pero una vez que colocamos nuestra confianza en Dios, él nos bendecirá indeciblemente. No hace mucho, parecía que determinada situación iba a impedir que siguiera estudiando. Durante varios días la ansiedad me agobió. Pero una vez que recordé que Dios desea lo mejor para mí, se disiparon mis preocupaciones; todo se resolvió y me sentí más confiada para testificar ante mis compañeros de estudio. «Y Dios cuida y sostiene todas las cosas que ha creado... No se derraman lágrimas sin que él lo note. No hay sonrisa que para él pase inadvertida. Si creyéramos plenamente esto, toda ansiedad indebida desaparecería».²

Por lo tanto, la forma para prevenir la ansiedad consiste en mantener una buena relación con Dios. La Biblia demuestra que él se preocupa por nosotros y que al orar por nuestros problemas desarrollamos nuestra confianza en él. Él nos contesta. Me ha contestado a mí.

PARA COMENTAR

1. ¿Cuán dispuesto o dispuesta estás, para abandonar las preocupaciones, confiando que Dios dirige tu vida?
2. ¿Por qué es difícil hacer lo anterior?

1. *Cada día con Dios*, p. 42.

2. *Mente carácter y personalidad*, t. 2, p. 118.

No hay motivos para que nos preocupemos

EXPLORACIÓN

Mateo 6: 19-21; 33, 34

PARA CONCLUIR

Es muy humano el manifestar ansiedad respecto a un sinnúmero de cosas. Sin embargo, Dios ha dicho que si atesoramos en nuestros corazones el reino de Dios y su justicia, entonces «todo lo demás vendrá por añadidura» (Mat. 6: 33). Si mantenemos una buena relación con Dios, podremos vivir una vida libre de preocupaciones. Sin embargo, se requiere cierto tiempo para llevarle nuestras cuitas a Dios, dejando que él lo maneje todo. Si te preocupas por algo que puedes corregir, ¡arréglalo y deja de preocuparte! Si te preocupas por algo que está fuera de tu alcance, ponlo en las manos de Dios, ¡y deja de preocuparte!

CONSIDERA

- Consignar por escrito las cosas que te preocupan en varios pedazos de papel. Luego siéntate en un lugar tranquilo, observando cada papel por separado. Entrégale cada una de tus preocupaciones a Dios, dedicando tiempo para escuchar su respuesta.
- Investigar acerca de los cantos espirituales de los antiguos esclavos negros norteamericanos. Aprender algún canto o himno que te ayude a olvidar tus preocupaciones.
- Preparar una gráfica de las cosas que te hacen preocuparte. Utiliza diferentes colores para indicar diferentes tipos de ansiedad. Tacha en el listado, algunas de las preocupaciones que Dios te ha ayudado a superar.

- Reunir a algunos amigos para compartir un refrigerio, pidiéndoles que depositen sus preocupaciones en una caja especial preparada al efecto. Permite que cada uno escriba algo que le preocupa en un pedazo de papel, y luego colócalo en la caja. Por turnos, puedes ir escogiendo los papeles de la caja, y entre todos pueden sugerir ideas para que alguien evite preocuparse por determinado asunto.
- Someterte a un examen médico, si es que te preocupa tu salud. También puedes ir a un gimnasio y pedirle a un instructor que te prepare un programa con el fin de mantenerte en buenas condiciones físicas. (Quizá debas consultar a un médico antes de hacer lo anterior, con el fin de asegurarte que no existe ningún problema que te impida iniciar dicho programa de entrenamiento.)
- Enumerar las cosas que te preocupan en la parte izquierda de un pedazo de papel. Luego escribe las posibles soluciones en la parte derecha del mismo.
- Escribir una descripción de lo que podría ser tu vida si no tuvieras que preocuparte por nada. ¿Es algo realista esa vida? Investiga lo que otras personas han escrito respecto a librarse de la ansiedad. Compara o contrasta sus ideas con lo que la Biblia dice acerca del tema.

PARA CONECTAR

- ✓ Richard J. Foster, caps. 2, 3, *Celebration of Discipline*; Stephen R. Covey, *Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*.

El estrés



«Vengan a mí todos ustedes que están cansados
y agobiados, y yo les daré descanso».

Mateo 11: 28

La paz en el bosque

INTRODUCCIÓN

Mateo 11: 28; Marcos 6: 31, 32

Eran las tres de la mañana y a esa hora me encontraba en medio del bosque, sobre una roca, respirando con dificultad. Mis airados y profundos, sollozos habían cesado y ahora sentía cómo el frío de la roca se iba filtrando a través de mi ropa.

El estrés puede afectarnos en muchas maneras y por diferentes motivos.

El entusiasmo de las últimas semanas se había extinguido, y ahora había llegado a aquel lugar solitario para dejarle saber a Dios lo frustrado que estaba.

¿Qué me había llevado a aquel lugar? Mis vacaciones escolares estaban a punto de terminar, poco antes de que recomenzaran las clases en el otoño. Uno de los motivos de mi frustración era haber pasado cuarenta horas cada semana, prestando ayuda técnica a despistados alumnos y profesores de una institución universitaria. EL rompimiento sentimental con mi novia también había contribuido a mi estado. Y las sesenta horas semanales adicionales que le había estado dedicando a editar un inmenso proyecto de cine en el que nadie confiaba, sin dudas también habían tenido su efecto. Además las noches sin sueño y la comida chatarra a las dos de la mañana. Yo estaba al llegando al final de mi resistencia.

Estaba agotado, como que no lograba terminar nada. La película estaba estancada mientras yo la veía una y otra vez, o

me dedicaba a navegar por la Internet. Me enfrascaba en cualquier cosa trivial para no tener que hacerle frente mis problemas. Aquellos que necesitaban mi ayuda técnica, la recibían por cuentagotas. De todas formas, no tenía más nada que aportar. Estaba desanimado e incómodo conmigo mismo, con quienes me rodeaban y con Dios.

Así que había apagado el programa de edición, caminado hasta el otro lado de la vía férrea, en dirección a mi apartamento. Y de alguna forma, en el trayecto, me había internado en aquel bosque.

Todo estaba oscuro y tranquilo. Una leve llovizna se colaba a través del follaje veraniego, refrescando el ambiente. La roca que había encontrado tenía la altura correcta como para sentarme en ella, para arrodillarme junto a ella, o para pararme en ella con la idea de vocearle mis penas al Cielo. Todo aquello lo hice, en la quietud del bosque, allí fue donde Dios y yo nos reencontramos.

Las cosas no cambiaron de inmediato; pero el reencuentro con Dios fue algo que le proporcionó un giro a mi agitada vida. Fue un alivio para mi estrés. Renuncié a la edición de aquella película. Me tomé un fin de semana de vacaciones para descansar y dormir. Poco a poco, retomé el control de mi vida. Me sentí de nuevo como un ser humano.

El estrés puede afectarnos en muchas maneras y por diferentes motivos. Sin embargo, en medio del barullo, Dios estará aun allí. Su voz se escucha en el silencio, si es que dedicamos tiempo para confiarle nuestras cargas. Este es el tema principal del estudio de la presente semana.

LOGOS

1 Reyes 17; 19: 1-18;

Marcos 6: 30-34; Juan 15:13;

Gálatas 6: 2

Fugitivo (1 Reyes 17; 19: 1-18)

La Biblia no nos dice nada respecto a la crianza de Elías. Únicamente afirma que era tishita, probablemente de Tishbé, una comunidad ubicada en la zona de Galaad. De acuerdo a lo que sabemos, no tenía familia: únicamente un ayudante. Lo que sí poseía era una notable habilidad para encontrarle irrefutables verdades a los poderosos; específicamente a un vacilante rey que había establecido nuevos parámetros de depravación en Israel.

En casi todos los pasajes de este relato, Elías aparece como alguien tranquilo, calmado y sobrio. Imaginémoslo acercándose a Acab para anunciarle: «Tan cierto como que vive el Señor, Dios de Israel, a quien yo sirvo, te juro que no habrá rocío ni lluvia en los próximos años, hasta que yo lo ordene» (1 Rey. 17: 1). Me parece ver a Acab tartamudeando tratando de encontrar una respuesta, mientras Elías se da la vuelta lleno de confianza. Me parece verlo en el arroyo de Querit, cortando algo de leña; contando los días en que los cuervos le han servido de mayordomos al traerle la comida.

El tiempo pasa, la hambruna aumenta, el arroyo se seca y Dios selecciona a alguien que también sufre de un gran estrés: la desconocida viuda de Sarepta. Cuando Elías abruptamente le pide pan y agua, ella le dice que únicamente tiene suficiente aceite y harina para unas pocas tortas: una última comida para ella y para su hijo. Ella mira al

Gracia en medio de dificultades

niño, con sus delgadísimas piernas y salientes costillas. Luego contempla a Elías, delgado pero saludable, y manifiesta su dilema: «¡Será nuestra última comida antes de morirnos de hambre!» (1 Rey. 17: 12).

«Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco».

Elías le contesta con una frase que es quizás una expresión muy común en todas las Escrituras: «No temas» (1 Rey. 17: 13). Si eso aun no le hizo abrir los ojos a la viuda, ahora él le pide que le prepare unas tortas; porque, según afirmó el profeta, a ella no le faltaría el aceite ni la harina hasta que terminara la hambruna.

Todo marchó muy bien, la viuda se sintió un poco aliviada y luego mucho más, con el paso de los días. Hasta que una mañana su hijo no se sintió bien, se mareó y al poco tiempo murió. La Nueva Versión Internacional, muestra el pedido de ella en una frase algo complicada: «¿Por qué te entrometes, hombre de Dios? ¡Viniste a recordarme mi pecado y a matar a mi hijo!» (1 Rey. 17: 18).

Elías llevó al niño a una habitación, luego le rogó a Dios a nombre propio y a nombre de la viuda. Cuando Elías le devolvió al muchacho, con sus mejillas sonrosadas, la madre debe haberlo abrazado fuertemente, como para haberle sacado todo el aliento.

Con experiencias como esta, podríamos pensar que Elías se sentía muy confiado, especialmente luego de su triunfo en el Monte Carmelo. Pero bastó una amenaza

de parte de Jezabel para que se sumiera en la angustia, huyendo al desierto. El hombre que se había ceñido su manto con el cinturón y corrido junto a una carroza montaña abajo en medio de una tormenta, huye para salvar su vida, con el rabo entre las piernas.

Un lugar solitario (Mar. 6: 30-34)

Dudo que los discípulos supieran lo que les deparaba cada nuevo día, mientras acompañaban a Jesús. Recién regresaban de su jornada en parejas, sanando, echando fuera demonios y predicando acerca de Jesús. Apenas podían esperar para contarle todo al Maestro, pero un gentío los mantenía tan ocupados que ni siquiera habían tenido tiempo para comer. Así que Jesús les dijo: «Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco» (Mar. 6: 31).

Juntos se dirigieron a un «lugar solitario», con el fin de descansar y para reflexionar en todo lo que aquella vida maravillosa representaba. Al llegar a la orilla, se dieron cuenta de que un grupo mixto de personas los habían seguido. Jesús, al ver a aquella multitud ansiosa y expectante «tuvo compasión de ellos porque eran como ovejas sin pastor» (Mar. 6: 34). Esta frase me impacta cada vez que la leo. En ella se resume la relación entre Dios y los seres humanos, recordándonos que aunque Dios conoce nuestros corazones, él nos ama infinitamente.

El meollo del asunto (Gál. 6: 2)

Pregúntale a una docena de cristianos como pueden ellos «cumplir la ley de Cristo». A menos que hables con un esclericado teólogo, me imagino que vas a escuchar un montón de «haz esto y no hagas aquello», en lugar de la sencilla respuesta encontrada en Gálatas 6: 2: «Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas». Hay una gran belleza en la sencillez de esas palabras, y quizá un dejo de tristeza. Sin embargo, resumen el ideal de Dios para sus hijos, y constituyen una perfecta descripción del cuerpo de Cristo.

El amor más excelso (Juan 15: 13)

No existe una mayor expresión de amor que sacrificar la vida por un amigo. Jesús pronunció esas impactantes palabras en medio de la última charla que dirigió a sus discípulos: un mensaje de confirmación. Sin importar lo que sucediera, Jesús estaría presente para ayudarlos; e igualmente les pedía que hicieran lo mismo por los demás.

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo te afectan estos relatos que muestran la compasión de Jesús y su llamado a preocuparse por los demás? ¿Qué te hacen sentir por los demás? ¿Por Dios?
2. Te has sentido alguna vez como un fugitivo, al igual que Elías, pasando de la alegría al desencanto? ¿Cómo podemos mantenernos tranquilos y confiados en el amor de Dios?

La receta divina para el estrés

TESTIMONIO

Filipenses 4: 6, 7

«Dios no condena la prudencia y la previsión en el uso de las cosas de esta vida, pero la preocupación febril y la ansiedad indebida con respecto a las cosas mundanas no están de acuerdo con su voluntad».¹

«No es la voluntad de Dios que sus hijos se sientan abrumados por el peso de la congoja».²

«No es la voluntad de Dios que sus hijos se sientan abrumados por el peso de la congoja».

«Si educamos nuestras almas para que tengan más fe, más amor, mayor paciencia, una confianza más perfecta en nuestro Padre celestial, tendremos más paz y felicidad a medida que enfrentemos los conflictos de esta vida. El Señor no se agrada que nos irrite y preocupemos, lejos de los brazos de Jesús. Él es la única fuente de toda gracia, el cumplimiento de cada promesa, la realización de toda bendición [...] Si no fuera por Jesús, nuestro peregrinaje realmente sería solitario. El nos dice: “No os dejaré huérfanos” (Juan 14: 18). Apre- ciamos estas palabras, creamos en sus promesas, repitámoslas cada día, meditemos en ellas durante la noche y seamos felices».³

«El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libra al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma. Implanta en el alma un gozo que nada en la tierra puede destruir: el gozo que hay en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida».⁴

Como podemos ver, la mejor forma de sobreponernos al estrés es buscando a Jesús. Muchas veces intentamos resolver nuestros problemas, manejar nuestros muchos asuntos y forzados horarios, olvidando que Jesús está allí para ayudarnos.

PARA COMENTAR

1. Si sabemos que hay ayuda para el estrés en Cristo, ¿por qué no se la pedimos más a menudo?
2. ¿Cómo lidiaba con el estrés la gente de la Biblia? ¿En qué sentido la respuesta a la pregunta anterior puede ayudarte a manejar el estrés en una forma saludable?
3. ¿Qué podemos hacer para compartir con los demás la «receta de Jesús» respecto al estrés?

1. *Mente carácter y personalidad*, t. 2, p. 487.

2. *El camino a Cristo*, p. 182.

3. *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, p. 115.

4. *El ministerio de curación*, p. 78.

¡Qué desastre! ¡Qué desastre!

Martes
11 de enero

EVIDENCIA

Génesis 37: 23-28;

2 Samuel 12: 16; Daniel 2: 17, 18

El Antiguo Testamento está lleno de relatos que muestran a personas agobiadas por el estrés. Vamos a explorar tres de ellos en la lección para hoy.

David. Natán le reveló a David que Dios conocía su amorío secreto con Betsabé y los detalles de la muerte de Uriás, el esposo de ella. Por lo general David confesaba sus pecados y se apartaba de ellos, pero en esta ocasión no lo hizo. Dios esperó todo un año antes de enfrentar a David con las consecuencias de sus acciones (2 Sam. 12: 11-14). ¡Qué estresante! Sus acciones ocasionaron la muerte de su hijo, además de una serie de otros daños. Si hubieras sido David, ¿qué habrías hecho? Para él la respuesta era algo sencillo. Lee 2 Samuel 12: 16). David conocía muy bien la misericordia y la justicia divinas. Por eso, aquel gran rey se postró delante de Dios.

Daniel. Una tarde, Daniel contestó la puerta de su domicilio y se topó con el jefe de la guardia real. ¡Lo habían enviado a matarlo! El rey había tenido un sueño y lo había olvidado, además quería que se lo interpretaran. De manera que ante toda aquella presión, ¿qué crees que hizo Daniel? Lee Daniel 2: 17, 18. Daniel únicamente conocía una fuente que podía revelar el futuro: Dios.

José. Había nacido en una familia disfuncional, siendo favorecido por encima de sus hermanos mayores. Él había sido criado para que fuera el heredero de todo. Un día sus celosos hermanos pensaron vengarse, al preparar un plan. Sin embargo, Rubén detuvo

sus planes. Más tarde Judá sugirió ¡que lo vendieran como esclavo! El libro de Génesis no nos dice lo que hizo José. Podemos pensar que él oró y les suplicó a sus hermanos que lo dejaran libre. Lo que sí sabemos, sin embargo, es que José confió en Dios según su vida se fue desarrollando en Egipto.

Quizá no entendamos la circunstancias estresantes que nos afectan; pero es fácil confundirse a medida la presión va en aumento. Todos estos personajes confiaron sus vidas a Dios y mediante ellas nos dejaron grandes enseñanzas. Si nuestras vidas son

David conocía muy bien la misericordia y la justicia divinas.

un desastre y tenemos demasiadas cargas, Dios nos manifiesta su amor y nos deja saber que tiene un plan para nuestro futuro junto a él. ¡Qué impresionante misterio!

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo te ha librado Dios en el pasado de situaciones estresantes? ¿En qué sentido estas experiencias te han permitido que ayudes a otros?
2. ¿Qué situaciones en tu vida son motivo de estrés? Selecciona una de ellas y piensa cómo puedes colocar esa situación en una correcta perspectiva. Luego intenta colocar las demás en su propia perspectiva, utilizando los medios que se te ocurrieron anteriormente. Persevera. Te tomará algún tiempo. Pero recuerda que Dios te estará guiando.

Lejos del estrés; lejos del desastre

CÓMO ACTUAR

Mateo 26: 31-56

Aunque un poco de presión puede incentivar al más lerdo para que actúe, demasiado estrés puede desequilibrar al más sensato. Como médico residente he enfrentado situaciones en las que he tenido que hacer más de lo que pareciera humanamente posible, y en vez de realizar mis tareas me he visto paralizado por el miedo. Más peligro-

Únicamente Jesús puede salvar al mundo.

sas son las circunstancias en las que al estar demasiados estresados para actuar, lo hacemos alocadamente, y eso es peor que no hacer nada.

Esto lo vemos ilustrado en el huerto de Getsemaní. Jesús se prepara para sufrir una horrible muerte. A su alrededor los discípulos duermen. Él está solo. En un trágico revés, Aquel que fue recibido en Jerusalén como un rey, ahora es apresado como un criminal. Varios salen corriendo, sin hacer nada. Marcos huye, desnudo, sin detenerse para recuperar sus ropas de las que ha sido despojado. Pedro, al darse cuenta que se debe hacer algo, le corta la oreja a un siervo del sumo sacerdote. Jesús rápidamente le ordena que guarde su espada, porque quienes hacen uso de la espada, serán destruidos por ella. Continúa diciendo que él no necesita ese tipo de protección, que si él así lo deseara podría pedirle a Dios la ayuda de miles de ángeles (Mat. 26: 52-54).

Por tanto, ¿qué debemos hacer con el fin de evitar el estrés? A continuación algunas ideas.

- **¡Detente! Respira profundo.** No necesitas que se te llame «Van Gogh».
- **Pide la ayuda de Dios.** La Biblia está llena de personas que claman a Dios pidiendo ayuda. Quizá el más famoso de todos es David. Él escribió numerosos salmos pidiéndole a Dios que lo ayudara. Lee el Salmo 102: 1, 2 a manera de ejemplo.
- **Escucha la respuesta de Dios.** Jesús había estado enseñando a sus discípulos de manera continua, respecto a su futuro reino y quiénes lo heredarían. Pero ellos no lo escuchaban. Si estamos demasiado ocupados con nuestro estrés, no podremos escuchar la respuesta de Dios a nuestro clamor. Jesús afirma que sus ovejas lo conocen y escuchan su voz (Juan 10: 27).
- **Reconoce que por tus propias fuerzas no podrás resolverlo todo.** Únicamente Jesús puede salvar al mundo. Adoptar una «actitud mesiánica» únicamente te dejará un sabor de fracaso.

PARA COMENTAR

1. ¿Puedes recordar alguna circunstancia en la que Dios resolvió un problema mucho mejor que lo que habías imaginado? ¿Cómo puede ayudarte ese recuerdo en alguna situación que estés enfrentando en la actualidad?
2. ¿Hay algo que te motiva a actuar, en vez de estar escuchando la voz de Dios?

Ama a tu prójimo, incluyendo a tu compañero de habitación

Jueves
13 de enero

OPINIÓN

2 Samuel 9; Salmo 100: 3;
Mateo 22: 37-39; Lucas 15;
Hechos 17: 24-28;
Romanos 12: 3; Efesios 4: 22-32.

Dios no crea cosas inservibles, ¿por qué será entonces que en ocasiones nos consideramos así? Yo me pongo como ejemplo. Por lo general soy todo sonrisas. Les

El cristianismo significa amarse a sí mismo.

abro las puertas a los ancianos, e incluso converso con las cajeras del supermercado. Mi vida se parece en lo externo a algunos anuncios comerciales donde los protagonistas terminan en una playa jugando con una pelota. Ostento en alto sobre mi cabeza, como un trofeo, la regla de oro para que todos la vean.

Para alguien que se aprecie, parecerá algo muy agradable. Pero mi baja autoestima es como carcinoma para el alma, y la bilis con que me nutro comienza a aflorar. En la noche, mientras estoy en la cama, repaso las actividades del día y me castigo por mis pobres actuaciones.

Creo que cualquier otro alumno, maestro o pequeña criatura actúa mejor que yo. Soy un desastre. Y según me van cubriendo las sombras, ya sobre mi cama, siento que se me encoge el estómago. Me doy cuen-

ta de que si fuera un video en la Internet, llevaría el título de TREMENDO FRACASO.

Durante la mayor parte de mi estadía en la escuela superior y en la universidad me acometió una gran depresión. Analizaba cada detalle una y otra vez, dudando respecto al próximo paso a dar. Todo basado en la falsa premisa de que yo era un ser inferior, de acuerdo a determinada norma que Dios me aplicaba únicamente a mí. En conclusión, yo era la sombra de la persona que podría haber sido.

No obstante, el mandato «ama a tu prójimo» significa eso precisamente. No podrás manifestar amor en forma externa o exterior, a menos que te ames internamente. Pero de alguna forma, la mayor parte de nosotros pasa por alto la parte de «amarse a sí mismo». El cristianismo significa amarse a sí mismo, aceptando el derecho que Cristo tiene sobre tu vida. De hecho, estamos obligados a tratarnos exactamente como Cristo nos trató: como alguien por quien valía la pena morir. Una baja autoestima no es más que un voto de no confianza en el Salvador, y eso de nada sirve.

PARA COMENTAR

1. Una baja autoestima no es lo mismo que humildad, pero ¿en qué sentido ambos conceptos son integrados el uno con el otro frecuentemente?
2. ¿Es más fácil criticar a los demás que a uno mismo? Motiva tu respuesta.

Un antídoto para la ansiedad

EXPLORACIÓN

Mateo 11: 28; 1 Pedro 5: 7

PARA CONCLUIR

Nuestra tecnificada sociedad nos permite comunicarnos con amigos virtuales en una comunidad global. Podemos acceder en un instante a cualquier red social. Los teléfonos inteligentes nos permiten estar conectados en forma permanente. Los ordenadores portátiles nos ayudan a trabajar en cualquier medio, ya sea en el hogar o fuera del mismo. En medio de un constante ajetreo, corremos el riesgo de perder la capacidad para reconocer la voz del Espíritu de Dios, que le infunde paz, gozo y una fortaleza interna a nuestras vidas. Entonces, ¿estaremos estresados? Apuesto que sí. ¿Cuál será el antídoto para la ansiedad que yace bajo la superficie de nuestras agitadas vidas? En la actualidad las palabras de Jesús en Mateo 11: 28 adquieren un significado especial para nuestras almas, y para que no las pasemos por alto Pedro nos recomienda: «Depositén en él toda ansiedad» (1 Ped. 5: 7).

CONSIDERA

- Apagar el radio, el televisor, la computadora y el celular, para concentrar tu atención en Jesús. No tienes que esperar a que llegue el sábado para hacerlo. Hazlo ahora mismo. Pídele a Dios que te enseñe el arte de la meditación, y permítele que refresque tu sobrecargada o vacía alma. Quizá no sea algo cómodo o natural al principio, pero no te rindas. Sigue el patrón bíblico de la meditación al sustraerte de los afanes y los

cuidados diarios. Luego concéntrate únicamente en Jesús. Recuerda las promesas encontradas en su Palabra, así como himnos y coritos que te conduzca a su presencia.

- Leer un salmo cada día, al despertar en la mañana y antes de irte a la cama en la noche. Experimenta el gozo de la adoración, la meditación, el agradecimiento y la dependencia que el salmista revela en sus poemas. Observa cómo él se goza en el Creador, a través de la creación, y en la ayuda que él nos presta en tiempos de necesidad. Trata de encontrar a Dios en cada salmo que leas.
- Llevar un registro de alabanzas, en vez de pensar en chismes o en las noticias. Pablo nos dice que siempre debemos estar rebozantes de gozo (1 Tes. 5: 16). El estrés y la ansiedad no nos sobrecogerán si buscamos a Dios para encontrar gozo y satisfacción, aunque el mundo parezca desplomarse en derredor nuestro. Su gozo nos sostendrá.
- Ejercitarte en forma regular. El cuerpo es el templo de Dios y el ejercicio es un remedio natural para reducir el estrés. Las endorfinas son las sustancias naturales que nuestro cerebro inyecta en el organismo cuando nos ejercitamos, proporcionándonos una sensación de bienestar. Si invitas a un amigo o familiar a que se una a ti, recibirás el beneficio adicional de una sólida relación: ¡un buen antídoto contra del virus de la ansiedad!

PARA CONECTAR

- ✓ Ellen G. White, *El ministerio de curación*, cap. 18, «La cura mental». Karl Haffner, *The Cure for Soul Fatigue*.

Las amistades



«Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes».

Mateo 7: 12

INTRODUCCIÓN

1 Pedro 3: 8-12

«La diplomacia no es más que un soplo de aire vacío», le dijo alguien al estadista francés Georges Clemenceau, mientras viajaban hacia una conferencia. «Toda etiqueta y cortesía es aire vacío —contestó Clemenceau—, pero eso es lo mismo que tienen dentro los neumáticos de nuestros coches, y fíjate lo bien que amortiguan las irregularidades del camino».¹

«Te odio». ¿Habrá alguien que no haya pronunciado esas breves, aunque poderosas palabras? Si no lo has hecho, te apuesto que a lo menos te han pasado por la mente. La primera vez que las pronuncié en alta voz, se las dirigí a mi madre cuando aun era una niña, y deseaba hacer lo que me venía en ganas. Sin embargo, lo único que recuerdo de este incidente fue la reacción de ella. Ella me dijo: «No deseo tu amor. Más bien me interesa tu respeto. Antes que nada, respétame. Entonces, aprenderás a amarme». Descubrir que el amor es un don y no un derecho, fue una revelación para la chichuela que aun era. En ese momento aprendí que el amor y el respeto no son incompatibles. Ellos van de la mano.

Como era de esperar, aquel incidente no dio fin a mi «reinado de terror». Mi mamá y yo continuamos sosteniendo una relación tempestuosa. Sin embargo, con el paso del tiempo se volvió más llevadera debido a un entendimiento que surgió entre nosotras. Yo había decidido no responderle, porque pensé que me ayudaría a evitar ser castigada en caso de que hiciera algo

incorrecto. Pero, pronto me di cuenta que aunque no le respondiera de mala gana, todavía se me castigaría. Por lo que llegué a la conclusión de me convenía desahogarme, porque de todas formas me iban a castigar. De una manera extraña, con el paso de los años esto hizo que se abrieran las vías de comunicación entre mi madre y yo; y al cabo he aprendido a confiar en ella sin reservas. Ahora puedo decirle a ella lo que

La confianza es el cimiento de cualquier relación interpersonal.

se me ocurra, respecto a cualquier cosa y creo que la confianza es el cimiento de cualquier relación interpersonal. Frank Crane quizá lo expresó mejor que nadie: «Te engañarán si confías demasiado, pero vivirás en una continua zozobra si no confías lo suficiente».

La experiencia me ha enseñado que el amor, el respeto y la confianza son vitales para el establecimiento de relaciones positivas y edificantes, con quienes nos rodean. ¿Habrá algo más que podamos aprender? ¡Sí! ¡Muchísimo! Por tanto, esta semana intentaremos discutir desde un punto de vista bíblico, cómo nosotros los cristianos, podremos mantener relaciones saludables en esta vida y en la venidera.

1. Saxton Speakers Bureau. Words of Wisdom. Diplomacy. <http://www.saxton.com.au/default.asp?sc8=152> (consultado el 19 de noviembre, 2009).
2. Thinkexist.com. citas de Frank Crane. http://www.quotationspage.com/quotes/Frank_Crane (consultado el 19 de noviembre, 2009).

En el huerto, en la cruz y más allá

LOGOS

**Salmo 31: 24; Lucas 17: 3, 4;
Efesios 4: 1-3; Santiago 5: 16;
1 Pedro 3: 8-12**

El mayor costo (Heb. 4: 15)

Jesús se identificó con los seres humanos (Heb. 4: 15), no tan solo antes de la caída, sino también después de ella, porque le afectaban el dolor y la desesperanza que había ocasionado el pecado.

«El cielo se llenó de pesar cuando todos se dieron cuenta de que el hombre estaba perdido y que el mundo creado por Dios se llenaría de mortales condenados a la miseria, la enfermedad y la muerte, y que no había vía de escape para el ofensor. Toda la familia de Adán debía morir. Con -templé al amante Jesús y percibí una expresión de simpatía y pesar en su rostro».¹

Las huestes celestiales gemían de dolor y tristeza, no porque no hubiera una solución, sino porque habría una separación de la nueva joya que Dios había creado. Adán y Eva muy pronto se dieron cuenta del gran costo de aquel pedazo de fruta: un precio que únicamente el Hijo de Dios podría pagar con su vida.

Una manzana podrida daña las demás (Rom. 5: 12, 13)

En el momento que Adán y Eva pecaron, se rompió la ley del amor. (Rom. 5: 12, 13). De manera que Dios se hizo humano con el fin de restablecer la relación con la raza caída (Juan 1: 1-3; 14; 3: 16, 17). Únicamente mediante aquel acto de amor podríamos recibir la vida eterna.

«Los ángeles se postraron delante de él. Ofrecieron sus vidas. Jesús les dijo que mediante la suya salvaría a muchos, y que la de un ángel no podía pagar esa deuda. Sólo su vida podía ser aceptada por su Padre como rescate en favor del hombre. Les dijo que desempeñarían un papel, que estarían con él en diferentes oportunidades para fortalecerlo; que tomaría la naturaleza caída del hombre, y que su fortaleza ni siquiera se igualaría con la de ellos».² Esa relación redentora, logró dos cosas. Nos da paz, tanto a nosotros como a Dios (Mat. 6: 25-34; Rom. 5: 1). Nos ayuda en el proceso de adquirir una imagen renovada de Dios (Efe. 4: 22-27; Fil. 4: 11-13).

Luego de restablecer una relación con nosotros mediante la sangre de Cristo, Dios reafirma su imagen en los seres humanos. Este nuevo renacer se demuestra a diario en las vidas de los cristianos. Los cristianos no deben tolerar nada que corrompa el alma o que les impida mostrar el fruto del Espíritu (Gál. 5: 22, 23; Sant. 3: 16-18). Una vida fructífera será reconocida por el cónyuge, los familiares y los amigos. Se caracterizará por el perdón, por la compasión y por el amor imparcial que no conoce barreras sociales. Las pobres relaciones interpersonales no podrán afectar fácilmente al cristiano que es un pacificador (Mat. 5: 9).

Dos árboles comparados (Jos. 24: 14, 15)

Adán y Eva decidieron desobedecer la ley de Dios. Desde entonces, la raza humana se ha depravado y ha estado desposeída del gran amor y la compañía de Dios (Gén. 3: 1-24) «Adán debió com-

prender lo que era el pecado: la transgresión de la ley. Se le mostró que la especie cosecharía degeneración moral, mental y física como resultado de la transgresión, hasta que el mundo se llenara de toda

Cristo nos invita a allegarnos a él por fe.

clase de miseria humana. [...] Sin embargo, a pesar de su debilidad y de las debilitadas facultades mentales, morales y físicas de la especie humana, Cristo, fiel al propósito que lo indujo a salir del cielo, continúa manifestando interés en estos débiles, despreciados y degenerados ejemplares de la humanidad, y los invita a ocultar su debilidad y sus muchas deficiencias en él».³

Al observar los resultados del pecado de Adán y Eva, nuestra mejor opción es olvidar el árbol de conocimiento de bien y del mal, escogiendo el árbol de la vida. El principal propósito de Satanás es asegurar la lealtad de los seres humanos, a hacer que ellos lo adoren. Ese propósito no ha cambiado. Al acercarnos al fin del tiempo, debemos decidir como lo hizo Josué a quién vamos a servir (Jos. 24: 14, 15). Al igual que los tres jóvenes hebreos, debemos decidir ante quien nos inclinaremos (Dan. 3: 15-18). Satanás nunca cesará en sus acciones para engañarnos. Él continúa presentando a Dios como un ser injusto. Los ríos de amargas lágrimas provocadas por el pecado, siguen siendo una barrera entre Dios y su pueblo. Sin embargo. Cristo nos invita a allegarnos a él por fe (Mat. 14: 28-31).

La senda de la fe puede en ocasiones ser difícil y tediosa, pero las lágrimas de

gozo aguardan a los fieles hijos de Dios (Sal. 31: 24; Apoc. 21), Incluso a aquellos que son fieles hasta la muerte. «Todos salen de sus tumbas de igual estatura que cuando en ellas fueran depositados. Adán, que se encuentra entre la multitud resucitada, es de soberbia altura y formas majestuosas, de porte poco inferior al del Hijo de Dios. Presenta un contraste notable con los hombres de las generaciones posteriores; en este respecto se nota la gran degeneración de la raza humana. Pero todos se levantan con la lozanía y el vigor de eterna juventud. [...] «Reintegrados en su derecho al árbol de la vida, en el desde tanto tiempo perdido Edén, los redimidos crecerán hasta alcanzar la estatura perfecta de la raza humana en su gloria primitiva».⁴ En poco tiempo los redimidos cambian su aflicción por una corona de gloria, y toda relación será transformada.

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo ha afectado el pecado de Adán y Eva la forma en que te relacionas con los demás?
2. ¿Cómo puede el deseo de Cristo de transformarte a su imagen, afectar tu trato con los demás?
3. Lee cada uno de los textos presentados al inicio de la lección de hoy. ¿Cómo interactuaríamos con los demás si viviéramos de acuerdo con dichos textos? ¿Piensas que los demás podrían ser atraídos más fácilmente al cristianismo, si los cristianos vivieran de acuerdo con dichos textos? Motiva tu respuesta.

1. *La historia de la redención*, p. 43.

2. *Ibid.*, p. 44.

3. *Ibid.*, pp. 50, 51.

4. *El conflicto de los siglos*, p. 627.

TESTIMONIO

1 Pedro 3: 8-12

Ellen G. White le envió el siguiente consejo a un evangelista, respecto a su relación con la gente: «Tengo este mensaje del Señor para Ud.: Sea bondadoso en sus palabras, amable en sus acciones. Vigílese con cuidado, porque está inclinado a ser severo y autoritario, y a hablar con dureza. El Señor le habla diciendo: Velad y orad para que no caigáis en tentación. Las ex-

Los corazones agradecidos y las miradas bondadosas valen más que las riquezas y el lujo.

presiones duras entristecen al Señor; las palabras imprudentes hacen daño. Se me ha encargado que le diga: Sea amable al hablar; cuide sus palabras; no deje entrar la dureza en sus expresiones ni en sus ademanes. [...]

»Cuando su experiencia diaria sea la de uno que mira a Jesús y aprende de él, Ud. revelará un carácter sano y armonioso. Suavice sus manifestaciones, y no pronuncie palabras de condenación. Aprenda del gran Maestro. Las palabras de bondad y simpatía serán benéficas como una medicina. Y sanarán las almas desesperadas. El conocimiento de la Palabra de Dios puesto en práctica en la vida tendrá un poder

sanador y suavizador. La dureza de palabras no reportará nunca bendición ni a Ud. ni a ninguna otra alma».¹

A las parejas casadas, la Sra. White les recomendó: «Entre los miembros de la familia debiera haber menos ostentación y urbanidad mundana, y mucho más amor, ternura, alegría y cortesía cristiana. Muchos necesitan aprender cómo se hace del hogar un lugar atractivo y placentero. Los corazones agradecidos y las miradas bondadosas valen más que las riquezas y el lujo; y si hay amor, el saber contentarse con cosas sencillas comunicará felicidad al hogar».²

PARA COMENTAR

1. Con sinceridad, evalúate a la luz de las dos citas anteriores. ¿En qué lugar te encuentras en la escala que va desde las «expresiones duras» a la «sencilla cortesía cristiana»?
2. Piensa en una relación difícil que en la actualidad sostienes, quizá con un amigo, un miembro de tu familia, un compañero de trabajo o de estudios. Cómo crees que el consejo dado por Ellen G. White a un evangelista y a una pareja de esposos pudo ayudarles a mejorar sus relaciones interpersonales?

1. *Obreros evangélicos*, pp. 172, 173.

2. *El hogar cristiano*, p. 140.

Una receta para la amistad

EVIDENCIA

Génesis 50: 1-6;

Números 13: 26-33; 14: 1-34; 30: 1, 2;

Salmo 125: 1

La confianza es un ingrediente importante en toda relación humana. Desprovistos de ella, viviremos bajo nubes de sospechas y temores. La gente confiaba en Jesús porque como humano, se parecía mucho a ellos y se identificaba con sus necesidades.

- Él amaba a todos, y todos le amaban (Juan 3: 16; 12: 13).
- Ante la muerte de un amigo, se entristeció y lloró (Juan 11: 35, 36).
- Le agradaban las fiestas (Juan 2: 1, 2).
- Jesús se compadecía de quienes estaban en necesidad y los ayudaba (Juan 6: 1-12).
- Disfrutaba la compañía de los demás (Luc. 10: 38).

La vida de José es una muestra de que la confianza es un importante ingrediente en las relaciones interpersonales. En Génesis 50 leemos que cuando su padre murió, José quiso ir a enterrarlo en Canaán. El faraón le concedió permiso para hacerlo debido a que José se había destacado como un consejero confiable. Debido a su hoja de servicio, Faraón no dudó que José regresaría a Egipto después de enterrar a su padre, tal como lo había prometido.¹

La confianza de los israelitas en sus dirigentes humanos y en su dirigente divino, flaqueó al experimentar dificultades y penurias en su ruta a la Tierra Prometida. Aun en la frontera de la tierra que Dios les había reservado, su fe facilitó hasta el punto que el Señor no les permitió entrar en Canaán. Al

final del peregrinaje de cuarenta años, únicamente entrarían aquellos que contaban con menos de veinte años al salir de Egipto.

Una vez que entraron a la Tierra Prometida, Dios les dio instrucciones respecto a todo lo concerniente a sus vidas, incluyendo la importancia de la confianza. En Números 30: 1, 2, Dios dijo que se debían honrar las promesas que se intercambiaban

La confianza es un ingrediente importante en toda relación humana.

de común acuerdo. La razón es que «una sociedad saludable, únicamente puede mantenerse mediante la integridad de sus hombres y mujeres más humildes».² Finalmente, debemos aprender de forma consistente que la confianza en los vínculos humanos, será tan fuerte como nuestra relación con Dios. Cuando confiamos plenamente en él seremos «como el monte Sión, que jamás será conmovido, que permanecerá para siempre» (Sal. 125: 1).

PARA COMENTAR

George MacDonald, un clérigo escocés del siglo XVIII, dijo que «si confiamos en nosotros será un honor mayor que ser amados».³ ¿Por qué piensas que esto es verdad?

1. Ver: *Life Application Study Bible* (Wheaton: Tyndale House, 1991), p. 99.

2. *The Interpreter's Bible*, t. 2, (Nueva York: Abingdon Press, 1953), p. 282.

3. Your dictionary.com. Trusted Quotes. <http://www.your-dictionary.com/quotes/trusted> (consultado el 17 diciembre, 2009).

Planificando una estupenda relación

CÓMO ACTUAR

Filipenses 2: 7-9

La relación que Dios ha establecido con nosotros mediante su Hijo Jesucristo es especial. Únicamente un Dios amante pudo implementarla. El Dios Excelso y Santo no se preocupa por su reputación. Descendió en forma

Olvida cualquier ofensa y sigue adelante.

humana. Tomó la forma de un siervo. Incluso murió la segunda muerte; la muerte final de todos aquellos que no se arrepienten. Murió en una cruz, la forma más cruel de ejecutar a los reos, en aquella época.

Vivió y murió por nosotros con el fin de que tengamos una relación con él como la tuvieron Adán y Eva al principio. Una relación que no estaba basada en reglas o normas, sino en el mismo amor sobre el cual también están asentados sus mandamientos: amor por Dios y por el prójimo (Mat. 22: 37-40). Debemos permitir que esa semilla de amor se arraigue en nuestros corazones. ¿Cómo podemos cultivar esa semilla?

- **Ora.** Ora especialmente por la unción del Espíritu Santo. Cuando él mora en nuestros corazones, podremos ser transformados de forma que nuestras vidas reflejen la vida de Cristo.
- **Estudia.** Lee su Palabra a diario. Lee también los libros de Elena de White y de otros autores cristianos de renombre.
- **Testifica.** Cuéntales a otros acerca del maravilloso amor de Jesús que como su discípulo has experimentado. Al igual que Jonatán, debemos recordar a quienes están en el desierto, las promesas de Dios que aparecen en su

Palabra. Jonatán intercedió, animó y abandonó sus pretensiones, favoreciendo a su amigo. Jesús hace lo mismo por nosotros, y se nos pide que mostremos la misma solicitud por aquellos que se encuentran en necesidad.

- **Sirve.** Ayuda a otros en tu comunidad. Colabora en algún asilo o institución benéfica, quizá dirigiendo una clase de alfabetización. Las posibilidades de servicio son muchas. Es posible que encuentres una que se ajuste a tus talentos y preferencias.

Al crecer en nuestra relación con Cristo, mejorarán nuestras relaciones con amigos y familiares. Hay algunas formas en que podemos hacer que mejoren esas relaciones.*

- **Se realista.** No puedes complacer a todo el mundo. Tampoco los demás podrán siempre complacerte. Acepta a los demás tal como son. ¡Dios no ha concluido su obra en nosotros!
- **Trata de identificar las cualidades de los demás.** Sin dudas, algunos de tus amigos y familiares en algún momento te ofenderán. Sin dudas, tú también podrás ofenderlos. Olvida cualquier ofensa y sigue adelante. Mientras más busques el lado bueno de quienes te rodean, mejores serán tus relaciones con ellos.
- **Se tú mismo o tú misma.** No pretendas ser lo que no eres. Las buenas relaciones están basadas en lo genuino, no en falsedades o falsificaciones.

PARA COMENTAR

¿Qué le añadirías a los consejos anteriores?

* «Tips on How to Have a Healthy Relationship», Joyce Woodford. Healthy Place. <http://www.healthyplace.com/relationships/healthy-relationships/tips-on-how-to-have-healthy-relationships/menu-id-63/> (consultado el 21 de diciembre, 2009).

OPINIÓN

Un día, durante mi primer año en la universidad, me sorprendió encontrar una carta en mi buzón de correos. Había sido escrita por un amigo, hacía ya varios años. La carta estaba llena de consejos respecto a la vida en la universidad.

Pensando asimismo en los consejos que le daría a mi hijo Daniel, quien recién entra a la universidad, he llegado a la conclusión que lo más importante tiene que ver con las relaciones interpersonales. Por lo tanto, aquí presento cuatro estrategias que me gustaría él conociera al inicio de su estadía en la universidad.

1. *Escoge cuidadosamente tus amistades*, porque ellas tendrán un gran impacto en tu vida. La primera pregunta que debes hacerle es: «¿Me acercará más a Dios esa persona, o me alejará de él?» ¿Estás en armonía espiritual con dicha persona? Observa cómo él o ella se relacionan con los demás en diferentes situaciones; porque de la misma forma en que trata a los demás, te tratará a ti. Recuerda que: «El que con sabios anda, sabio se vuelve; el que con necios se junta, saldrá mal parado» (Prov. 13: 20).

2. *Dedícale tiempo a tus amistades*. En algunas culturas se valoran especialmente el tiempo y las cosas materiales. Mientras que otras colocan un valor más elevado en las amistades. Trata de encontrar un equilibrio apropiado entre ambas prácticas. Aun cuando el tiempo y los objetivos son importantes (especialmente en la universidad), no subestimes el gozo y el sentido de propósito que puede llegar a tu vida mediante amigos valiosos. Algunos de mis recuerdos más pre-

ciados tienen que ver con el tiempo que pasé con mis amigos, tanto en las buenas como en las malas. Recuerda que tu carácter y las relaciones que sostienes con los demás, serán más duraderos que las cosas materiales.

El mundo está lleno de gente maravillosa.

3. *Continúa interesándote en adquirir nuevas amistades*. El mundo está lleno de gente maravillosa, y parte de la aventura de la vida es encontrarla. Mantente dispuesto, o dispuesta, a ampliar el círculo de tus buenas amistades; fortaleciéndose mutuamente y aprendiendo los unos de los otros.

4. *Trata de que tu relación con Dios sea de una naturaleza sólida*. Esto es lo más importante de todo. Si colocas esto en el primer lugar de tus prioridades, todo lo demás irá encajando en su sitio. Pero, como es el caso de toda relación saludable, esto toma tiempo. Dedica tiempo a diario para leer tu Biblia. Los libros religiosos son buenos, pero no existe un sustituto para los mensajes que la Palabra de Dios dirige al corazón humano. Programa un tiempo para orar. Y naturalmente, para escuchar, porque Dios realmente nos habla. Al escucharlo aprenderás a reconocer su voz.

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo pueden los amigos afectar nuestras vidas, y por qué es tan importante que cultivemos amistades apropiadas?
2. ¿Qué puede enseñarnos Dios respecto a la amistad?

EXPLORACIÓN

Mateo 7: 12

PARA CONCLUIR

El amor, el respeto y la confianza son vitales para el establecimiento de relaciones positivas y edificantes con quienes nos rodean. Estos elementos se pondrán de manifiesto únicamente si mantenemos una relación sólida y confiable con Dios. Luego, al aumentar nuestro conocimiento de él, podremos lograr que mejoren las relaciones con nuestros amigos y familiares. Una herramienta efectiva y práctica en nuestras vidas, es orar por la unción del Espíritu Santo y para que la Palabra de Dios se convierta en un elemento práctico en nosotros. Acciones regulares de servicio desinteresado, aceptar a los demás tal como son, la sencillez y la sinceridad humilde, serán muestras de una apropiada salud interpersonal.

CONSIDERA

- Crear un logo que ilustre el texto de Eclesiastés 4: 12, utilizando diferentes colores. Comienza elaborando bocetos detallados para tres diferentes alternativas. Selecciona la mejor de ellas para tu diseño final.
- Tocar en un piano, o teclado electrónico, si tienes acceso a los mismos una secuencia de notas musicales. Sustituye las notas lentamente, disfrutando el efecto de las diferentes combinaciones y acordes. Observa el sentido de la música al alterar el intervalo entre las notas. ¿Qué

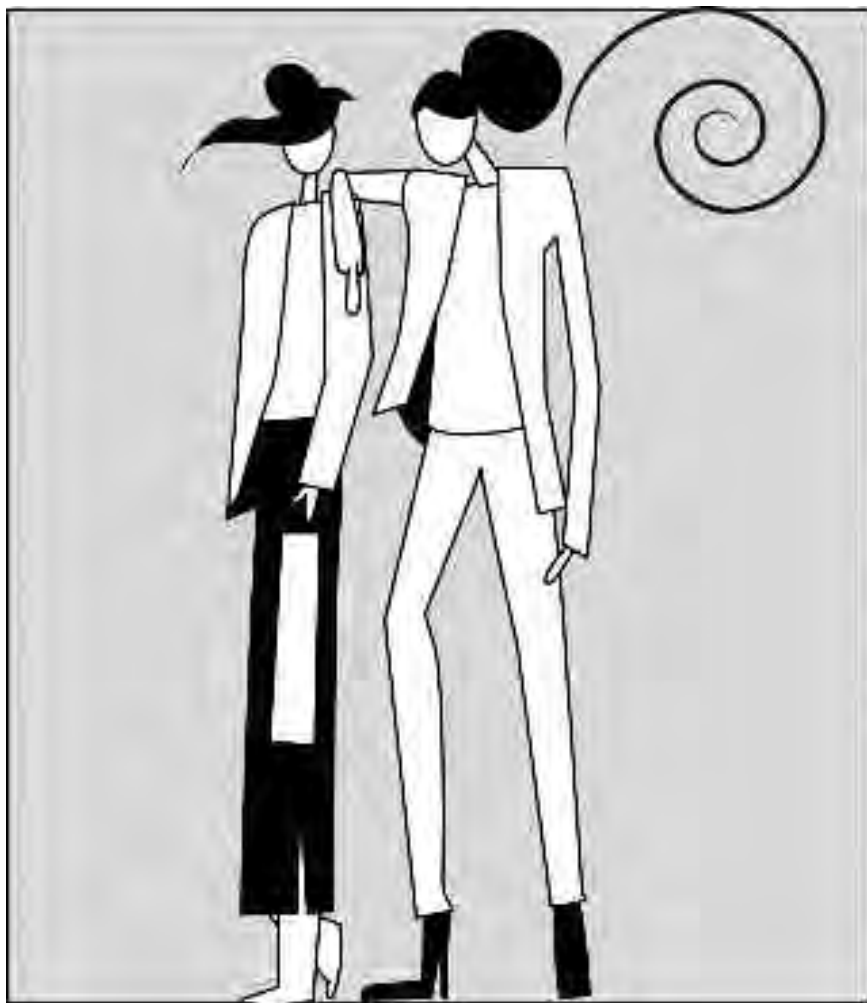
puedes deducir respecto a la cercanía o distanciamiento personal, basándote en ese experimento musical?

- Tomar tres pedazos de estambre, intentando quebrarlos por separado. Luego tomar tres más, del mismo largo, trenzándolos para luego quebrar la trenza. ¿Que nos enseña todo eso respecto al impacto de las amistades apropiadas?
- Preparar una cena para tus amigos, quienes aportarán la comida y se ayudarán con la limpieza al finalizar la misma. El lema puede ser «Muchas manos para una cena».
- Reservar determinado período de tiempo para tus devociones. Comienza con una oración. Pídele a Dios que te conceda un corazón limpio y que te guíe, conforme a su voluntad.
- Haz una lista que incluya a dos o tres de tus amigos, o amigas, más cercanos. Inclúyete en esa lista. Pídele a Dios que te muestre si es que has actuado incorrectamente o tratado mal a tus amigos. Escucha su voz, y escribe lo que oigas. Él te hablará amorosamente. Pregúntale qué debías haber hecho para subsanar el mal. Luego pídele que te dé fuerzas y te guíe, al llevar a cabo esas acciones, de acuerdo con su voluntad.

PARA CONECTAR

- ✓ Emerson Eggerichs, *Love and Respect: The Love She Most Desires, the Respect He Desperately Needs*; Brennan Manning, *The Rabbi's Heartbeat*.

La culpabilidad



«Si tú, Señor, tomaras en cuenta los pecados,
¿quién, Señor, sería declarado inocente?
Pero en ti se halla perdón, y por eso debes ser temido».
Salmo 130: 3, 4

INTRODUCCIÓN

Salmo 32

Anoche tuve un sueño. Soñé con el regreso de Jesús, y que yo estaba huyendo. Huía del gobierno, de la justicia, huía debido a mis creencias en el Señor.

Mientras estaba corriendo, alcancé a ver una parte del cielo. Allí todo era felicidad. Me detuve y sentí que me despojaba de un gran peso y que la paz me invadía. Nunca me había sentido así. Mientras permanecía de pie en aquel lugar, vi a Jesús que desde su trono me extendía la mano.

Sin embargo, comencé entonces a pensar en mi pasado. En mis pecados, en mi falta de escrúpulos, en la cosas de las que no me había arrepentido. En mi sueño, la culpa me agobiaba; las lágrimas me rodaban por las mejillas, y comencé a mencionarle mis pecados a Jesús, rogándole que me perdonara. Al pedir perdón, cada confesión iba flotando hasta llegar a Jesús. Cuando al fin me tranquilicé, miré el rostro de mi Señor y el me sonrió.

Entonces desperté. Me quedé durante algún tiempo en la cama, meditando acerca de aquel sueño. Había demasiados pecados y cargas en mi alma, por los cuales no había pedido perdón. Eran mis pecados

«secretos». Cosas que no deseaba que nadie supiera. Eran asuntos que me habían hostigado, pero los había ignorado una y otra vez hasta que prácticamente había olvidado que estaban allí.

En la quietud de mi habitación, me deslicé de la cama y me arrodillé. Comencé a clamar al Señor, rogando me perdonara. Mientras lloraba y oraba, sentí que una

¡Nada debía interponerse entre Jesús y yo!

gran paz me sobrecogía. De repente me di cuenta. ¡Nada, NADA, debía interponerse entre Jesús y yo! No debía ocultarle nada, NADA; porque él lo sabe todo. Igual que en mi sueño, me inundó una gran paz y me tranquilicé. Me acosté de nuevo, con mi conciencia tranquila por primera vez en muchos años, y me quedé profundamente dormida.

Todos experimentamos sentimientos de culpabilidad en algún momento de nuestras vidas. Nuestro estudio esta semana considerará el papel desempeñado por la culpa en nuestras vidas espirituales, y cómo dicho sentimiento puede llevarnos a Jesús, en vez de separarnos de él.

El don de la culpa Llegando a una solución

LOGOS

**Génesis 3: 7-13; Salmo 32;
Ezequiel 11: 19; Mateo 26: 75;
Romanos 2: 4; 8: 1**

Las primeras emociones negativas (Gén. 3: 7-13)

Es interesante que si uno presta atención notará los sentimientos y las emociones que surgen después del pecado de Adán y Eva. En Génesis 3: 7, ellos hacen un notable descubrimiento al darse cuenta que están desnudos. A dicho sentimiento lo llamamos «vergüenza». Esto los preocupaba, por lo que utilizaron su creatividad con el fin de cubrirse (una industria multimillonaria en la actualidad). Luego escucharon a Dios en el huerto, y pensaron que debían «esconderse». A esto lo llamamos «temor». Al ser interrogados respecto a su desnudez y temor, Adán quien comió de la fruta supuestamente por su gran amor por Eva, da inicio a algo que aun hoy persiste: echarle la culpa a alguien por nuestras acciones. Por otro lado, Eva rápidamente llevó la conversación a otro plano, culpando indirectamente a Dios.

Todavía hoy, nuestras decisiones erradas, generan sentimientos de incomodidad que deberían llevarnos a tomar medidas correctivas de inmediato. El sentimiento de culpa nos permite saber que hemos violado una norma. Podemos inventar excusas. Podemos intentar racionalizarlo. Podemos justificarnos. Pero al final, reconoceremos la verdad del caso, sin importar lo que quisiéramos que piensen los demás. Únicamente a nosotros nos concierne hacer lo correcto, o asumir las consecuencias. Deambular, cargando

con el peso de una conciencia culpable es algo difícil (según bien sabemos muchos de nosotros).

Un Salmo de alivio (Sal. 32)

Aunque pudiera parecer más fácil obtener el perdón que un permiso, el Salmo 32 presenta la situación del pecado y la culpabilidad. Nuestros pecados nos agobian, de acuerdo con la realidad humana; pero este

El pecado es un asunto muy serio, y no debe ser tratado a la ligera.

salmo comienza con una expresión de gratitud para después volver a la experiencia de David. Él esconde su pecado y encuentra que es difícil la tarea, hasta que decide confesarlo todo. En ese punto él experimenta la libertad del perdón y la gratitud que lo acompaña. La experiencia de David es la del ser humano, algo con lo que podemos identificarnos, ya sea que terminemos o no confesando, arrepintiéndonos y obteniendo el perdón. Demasiado a menudo nos quedamos cortos y no experimentamos la libertad que Dios desea concedernos.

El canto del gallo (Mat. 26: 75)

Pedro era un hombre hecho y derecho, pero lloró amargamente. El reconocimiento de lo que había hecho fue impactante y produjo en él una marcada respuesta. El pecado es un asunto muy serio y no debe ser tratado a la ligera. (Pedro probablemente jamás volvió a escuchar el canto de un gallo sin recordar aquel incidente.) Al ir acostumbrando-

nos al pecado, la enormidad del mismo deja de impactarnos en la forma que se supone debe hacerlo. El pecado afecta la amistad y las relaciones interpersonales. Daña todo aquello que consideramos de valor. ¡Debería hacernos llorar más amargamente!

Libres de toda condenación (Rom. 8: 1)

Cuando Pablo utiliza la expresión «Por lo tanto», en Romanos 8: 1, significa que está llegando a una conclusión; a un punto que hasta allí le ha llevado la redacción de dos capítulos de consideraciones. Por lo general, es una buena idea volver al punto de inicio y repasar nuestros argumentos. Pero en este caso él es demasiado claro. «Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús» (Rom. 8: 1, 2). ¡Esa es una tremenda declaración! ¡Las palabras no hay ninguna condenación son impactantes! ¡Pero aun más impactante es el concepto ya! La clave, desde luego, es «estar unidos a Cristo Jesús».

Se nos dice que «la paga del pecado es muerte, mientras que la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, nuestro Señor» (Rom. 6: 23). Un pago es algo que nos corresponde y que esperamos recibir. En este texto, la muerte no es un don. Es la paga del pecado. Si contrastamos esto con lo que Dios nos ofrece: ¡un don no ganado, inmerecido, no esperado! Un don es un regalo que no le cuesta nada a quien lo recibe, aunque le cuesta al dador, ¡en este caso al Dador de la vida! Debido a lo que «Dios en Cristo» realizó en la cruz, Pablo puede afirmar que ¡«ya no hay ninguna condenación»! Romanos 8: 2 continúa diciendo: «pues por medio de él la ley del Espíritu de vida me ha liberado de la ley del pecado y de la muerte». Esas son muy buenas noticias para pecadores carga-

dos de culpas que necesitan lo que Dios ofrece. Llorar amargamente nos prepara para aceptar el don de la justificación que Dios nos ofrece. Sin el convencimiento de la enormidad de nuestros pecados, ¡no puede haber una verdadera gratitud por el perdón divino recibido!

La bondad derrite las piedras (Rom. 2: 4; Eze. 11: 19)

Pablo afirma en Romanos 2: 4 que «la paciencia de Dios quiere llevarte al arrepentimiento». Esta es una rara invitación para que se efectúe un cambio. La bondad parece a simple vista, una expresión de debilidad; pero se asemeja a una semillita que cae en la grieta de una calzada: comienza a germinar, crece, y con el tiempo ¡puede romper el cemento! La misericordia de Dios comienza a derretir el corazón de piedra que somos tan dados a tener; claro está, si se lo permitimos. ¡Él reemplazará ese corazón de piedra con uno de carne! ¡No parece un mal negocio! Eso nos lleva de vuelta a la declaración de David: «regocíjense en el Señor! ¡canten todos ustedes, los rectos de corazón!» (Sal. 32: 11). (O lo que es lo mismo, ¡a temer un nuevo y renovado corazón!)

PARA COMENTAR

1. ¿Te afectan tus pecados al punto de que «lloras amargamente»? ¿Cuándo fue la última vez que derramaste una lágrima por tus pecados? ¿Por qué es más fácil llorar por pecados ajenos?
2. ¿Es acaso demasiado fácil obtener el perdón divino? Motiva tu respuesta.
3. ¿Qué sucede cuando no permitimos que un sentimiento de culpa nos conduzca a buscar una solución adecuada?
4. ¿Te ha sorprendido la inesperada bondad de alguien? ¿Por qué puede ser tan poderosa la bondad?

TESTIMONIO

1 Juan 1: 9

«Este sentimiento de culpa debe ser depositado a los pies de la cruz del Calvario. La sensación de pecaminosidad ha emponzoñado las fuentes de la vida y de la verdadera felicidad. Pero ahora Jesús le dice: Depositálo todo en mí; yo tomaré tus pecados, te daré paz. No sigas destruyendo tu respeto propio, porque yo te he comprado por el precio de mi propia sangre. Eres mío; fortaleceré tu voluntad debilitada; eliminaré el remordimiento que te causa el pecado».¹

«Dios se dio a sí mismo en Cristo por nuestros pecados. Sufrió la muerte cruel de la cruz; llevó por nosotros el peso del pecado, “el justo por los injustos”, para revelar-nos su amor y atraernos hacia él. “Antes - dice- sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”. Dejad que more en vosotros Cristo, la Vida divina, y que por medio de vosotros revele el amor nacido en el cielo, el cual inspirará esperanza a los desesperados y traerá la paz de los cielos al corazón afligido por el pecado. Cuando vamos a Dios, la primera condición que se nos impone es que, al recibir de él misericordia, nos pres-temos a revelar su gracia a otros».²

«Satanás trata de apartar nuestra mente del poderoso Ayudador para inducirnos a pensar en la degeneración de nuestra alma.

Pero aunque Jesús ve la culpa del pasado, pronuncia palabras de perdón, y no debemos deshonrarlo dudando de su amor».³

«Dios se dio a sí mismo en Cristo por nuestros pecados».

«No debemos procurar reducir nuestra culpa hallándole excusas al pecado. Debemos aceptar el concepto que Dios tiene de pecado, algo muy grave en su estimación. Solamente el Calvario puede revelar la terrible enormidad del pecado. Nuestra culpabilidad nos aplastaría siuviésemos que cargarla; pero el que no cometió pecado tomó nuestro lugar; aunque no lo merecía, llevó nuestra iniquidad. “Si confesamos nuestros pecados”, Dios “es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”».⁴

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo podemos como cristianos ayudar a los demás a enfrentar el sentido de culpa, especialmente si no son cristianos?
2. ¿Te aferras a tu culpabilidad, en vez de descargar tus pecados al pie de la cruz? De ser así, ¿cómo podrías aceptar a Jesús?

1. *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, p. 97.

2. *El discurso maestro de Jesucristo*, pp. 97, 98.

3. *Mente carácter y personalidad*, t. 2, p. 98.

4. *El discurso maestro de Jesucristo*, pp. 98, 99.

Culpabilidad y perdón

EVIDENCIA

Isaías 44: 22; Romanos 8: 1

La culpabilidad tiene dos facetas: una legal y otra emocional. El aspecto civil o legal, tiene que ver con el resultado de una transgresión moral o legal. Lo emocional, es lo que Dios ha inculcado en nosotros para conducirnos al arrepentimiento.

Cuando le pedimos a Dios que nos perdone, él lo hará. Desea que acudamos a él, con el fin de limpiarnos de nuestros pecados y culpas. «He disipado tus transgresiones como el rocío, y tus pecados como la bruma de la mañana. Vuelve a mí, que te he redimido» (Isa. 44: 22). «Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús» (Rom. 8: 1).

No debemos olvidar que como seres humanos estamos propensos a caer, si apartamos la vista de nuestro creador. «Pues todos han pecado y están privados de la gloria de Dios, pero por su gracia son justificados gratuitamente mediante la redención que Cristo Jesús efectuó» (Rom. 3: 23, 24).

Sin embargo, lo mejor de todo es que siempre podemos acudir a su trono de gracia con el fin de participar de su misericordia. «Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él los exalte a su debido tiempo. Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes» (1 Ped. 5: 6, 7).

Desde luego, no olvidemos que Satanás intentará apartar nuestras mentes del Poderoso Ayudador, con el fin de que nos espacemos en la degeneración de nuestras almas. Cuando esto suceda, recuerda que: «Las penas, la ansiedad, el descontento, re-

mordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte».¹ El objetivo de Satanás es separarnos del amor divino y de la redención de Dios. Él utiliza el sentimiento de culpa para que

**No debemos olvidar
que como seres humanos
estamos propensos a caer,
si apartamos la vista
de nuestro Salvador.**

nos mantengamos concentrados en nuestros pecados, en vez de hacerlo en el glorioso don del perdón que se nos ofrece a cada uno de nosotros, mediante el sacrificio de Cristo en la cruz.

«Pero aunque Jesús conoce la culpa del pasado, nos habla de perdón; y no podemos deshonrarlo dudando de su amor...».²

PARA COMENTAR

1. ¿Cuáles son algunos textos de la Biblia que nos ayudan a recordar que podemos acudir a Dios a pesar de nuestra culpabilidad?
2. ¿Qué otras cosas podemos hacer con el fin de recordar que no debemos avergonzarnos al acudir ante Dios con nuestros pecados?
3. ¿Cómo podemos asegurarnos de que tenemos la humildad necesaria para dar los pasos anteriores?

1. *El ministerio de curación*, p. 185.

2. *Exaltad a Jesús*, p. 250.

CÓMO ACTUAR

1 Juan 1: 9

El pecado y la culpabilidad están conectados entre sí. Imaginate que es un día claro y soleado. El árbol que está en el patio de tu casa está lleno de hojas. El sol hace que el árbol proyecte una sombra. Un día, alguien corta el árbol. Ahora ya no está el árbol allí. ¿Permanece la sombra en su lugar? No. Al cortar el árbol, la sombra desaparece también.

Cuando él nos perdona, echa nuestros pecados en lo profundo del mar.

En el ámbito espiritual, podemos establecer un paralelo. Jesús hace que su luz brille sobre nosotros, los árboles, proyectando una sombra. A esa sombra le llamamos sentido de culpa o culpabilidad. Nos sentimos culpables cuando nuestra conciencia nos señala que hemos hecho algo malo. Pero Dios utiliza la culpa de otro modo. Él proyectó esa sombra en nuestras vidas con un propósito: para que busquemos su perdón.

En 2 Corintios 7: 8-11, Pablo les dice a los corintios que al reconvenirlos en su primera carta él sabe que los ha agraviado, y ha conseguido que se sientan culpables al señalarles su pecado. Pero también afirma:

«Sin embargo, ahora me alegro, no porque se hayan entristecido sino porque su tristeza los llevó al arrepentimiento» (vers. 9). Su angustia produce un arrepentimiento que los lleva a la salvación (vers. 10). Eso es lo que Dios desea que hagamos. *Esa es la razón* por la que él nos hace sentir culpables: para que lleguemos al arrepentimiento y reclamemos el don de la salvación.

¿Cómo podemos librarnos del sentido de culpa?

«Si *confesamos* nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los *perdonará* y nos limpiará de toda *maldad*» (1 Juan 1: 9).

- ***Cree que Dios te ha perdonado tu pecado.***

Cuando él nos perdona, echa nuestros pecados en lo profundo del mar. Al cortar el árbol, la sombra del pecado desaparece también. Si continuamos sintiéndonos culpables luego de haber recibido el perdón prometido, declaramos que Dios miente. De hecho estaremos diciendo: «¡En realidad no me perdonaste!»

- ***Haz que tu corazón se eleve desde el punto donde el pecado lo ha hecho descender.*** En el Salmo 32: 5, David dice: «tú perdonaste mi maldad y mi pecado».

PARA COMENTAR

1. ¿Qué carga de culpabilidad, que has estado llevando, necesitas librarte?
2. ¿Cómo puedes compartir con los demás el gozo del perdón que has recibido?

OPINIÓN

Ezequiel 11: 19

¡Que comparezcan los culpables! Por lo general, es algo positivo, ya que hay demasiadas personas que cometen atrocidades, sin que por ello se sientan culpables. La sociedad puede beneficiarse si existiera un sentido de culpa más generalizado.

La culpa, antes que nada, es la voz de la conciencia que nos habla de nuestras acciones incorrectas. La culpa puede asimismo

¡Que comparezcan los culpables!

significar que el Espíritu Santo añada su voz al susurro original. ¡Así que felicidades a quien tenga una limpia conciencia! ¡Gracias porque el Dios eterno se comunica con nosotros! El día se acerca cuando el Espíritu Santo se comunicará únicamente con el pueblo de Dios (ver Efe. 4: 30; Apoc. 16: 14; 18: 21-24; Heb. 13: 5). Eso sucederá al cierre de la gracia, poco antes del fin de los tiempos. Pero hasta que llegue ese día, el Espíritu Santo le hablará a todo aquel que desee ser salvo.

Hay un sentido de culpa que no es nada positivo. Existe primeramente un tipo de culpa que incluye una destructiva nube de desesperanza. Este sentimiento es como si se colocara un resplandeciente abrigo encima de ropas harapientas: una marcada desobediencia revestida de un aura de respetabilidad. En segundo lugar tenemos la culpabilidad que se asocia al dolor por las

consecuencias, sin que incluya intención alguna de cambios en el comportamiento. Ese tipo de culpabilidad se lleva puesto como una capa oscura con la que intentamos cubrir las manchas de las acciones pecaminosas. Esa capa se lleva puesta para ocultar una deliberada falta de acción.

La culpabilidad, sin embargo, requiere cambios. Una culpabilidad real y verdadera te dice: «necesitas cambiar». Así que tratas de cambiar y encuentras que no puedes hacerlo. Tratas y tratas. Pero tu complejo de culpa te sigue diciendo: «No es suficiente». «Necesitas una mayor limpieza».

Por tanto, el Espíritu Santo susurra que lo que en realidad necesitamos: a Jesús. Y si nos sintiéramos lo suficiente culpables, nos refugiaremos en nuestro egoísta yo. Jesús nos limpia, y de repente la culpabilidad se aquieta y es reemplazada por una sensación de paz.

Lo más importante, respecto a la culpabilidad, es que nos conduce a Jesús, quien se encarga de eliminarla.

¡Que comparezcan los culpables! Permite que el sentimiento de culpa te lleve a Jesús, quien te limpiará y te brindará su paz.

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué el Espíritu Santo no podrá hablarle a la gente en los últimos días?
2. ¿Qué sucede si alguien no cambia su forma de actuar ignorando el estímulo que representa el sentimiento de culpa?
3. ¿Es posible cometer errores y aun seguir viviendo en paz? Motiva tu respuesta.

EXPLORACIÓN

Salmo 32

PARA CONCLUIR

Dios odia el pecado porque el mismo perjudica y destruye las vidas de sus hijos. El pecado hiere a la gente en lo más íntimo de su ser, en su vida personal, en su corazón y alma. El pecado tiene un pago: la muerte. Sin embargo, Dios ya ha pagado ese precio en la cruz. El perdón es el método que Dios utiliza para restaurar su imagen en su pueblo. El perdón es su forma de proveer una segunda oportunidad. Es la manera para introducirse en el mundo interior de la gente para colmarlo de paz y aceptación. Dios utiliza el perdón para sanar emocional, física y espiritualmente a los seres humanos.

CONSIDERA

- Leer Lucas 18: 9-14 en diferentes versiones de la Biblia. ¿En que te pareces, o te diferencias, de los personajes de ese relato?
- Orar varias veces al día, diciendo: «Señor, ten misericordia de mi tan pecador». Medita en la respuesta divina.

- Visitar a alguien que esté en la cárcel. Lleva un registro de la visita a partir del momento que llegues a la institución. ¿Qué viste allí? ¿Qué escuchaste allí? ¿Cómo reaccionaste? ¿En qué sentido te hizo pensar en el concepto de la culpabilidad y en el perdón?
- Investigar en la Internet, respecto a la influencia del perdón en la salud física y emocional.
- Investigar respecto al término pecado en la Biblia para luego escribir un breve ensayo acerca de lo que allí encuentres.
- Desarrollar una actitud perdonadora respecto a quienes te hayan perjudicado. ¿Cómo influye el acto de perdonar, en tu vida emocional.
- Compartir con tus compañeros de escuela o trabajo, lo que experimentaste al recibir el perdón de Dios.

PARA CONECTAR

- ✓ Ellen G. White, *El camino a Cristo*, pp. 65-74; Brennan Manning, *The Furious Longing of God* y *The Boy Who Cried Abba, a Parable of Trust and Acceptance*.

Los buenos propósitos



«Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero,
todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro,
todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin,
todo lo que sea excelente o merezca elogio».

Filipenses 4: 8

INTRODUCCIÓN

Salmo 19: 14

El Dr. Darren Morton, al inicio de su libro *Seven Secrets for Feeling Fantastic* [Siete secretos para sentirse maravillosamente bien], nos habla de un amigo que un día perdió el control de su auto. Había un charco de agua aceitosa en la vía y esto hizo que el auto se volcara dando varias vueltas. «Finalmente se detuvo en sus posición normal. Mientras el conductor se aferraba al guía bañado de un frío sudor, en el radio comenzó a escucharse la canción «Don't worry be happy» [No te preocupes, alégrate].*

Lo irónico es que este suceso resalta lo vacío que es un enfoque filosófico de tal naturaleza. Quizá, deberíamos preocuparnos menos por algunas cosas. Sin embargo, la verdadera felicidad no implica que debemos cerrar los ojos ante determinadas circunstancias, «sin darle mente a las mismas». Más bien, según indica el libro de Morton, lo que decidamos enfocar en nuestras vidas: lo que hagamos, digamos o practiquemos ejerce una profunda influencia en nuestro bienestar emocional y en nuestra felicidad.

Un principio parecido tiene que ver con nuestra fe. Lo que somos, la forma en que somos transformados, es todo obra de Dios; él obrará si le permitimos que lo haga al enfocarnos intencionalmente en su justicia (Mat. 5: 6). Para nuestra transformación y formación espiritual debemos adoptar una serie de prácticas y disciplinas. Sin embar-

go, quizá lo más importante es el continuo hábito de hacer que nuestras mentes se espacien en las cosas positivas y en todo lo bueno. Y los mejores pensamientos son aquellos que se centran en Dios. El Señor lo explicó: «Dichosos más bien —contestó Jesús— los que oyen la palabra de Dios y la obedecen» (Luc. 11: 28).

Esta es una oración que Dios siempre estará dispuesto a contestar.

Esta es una felicidad diferente y más profunda que la descrita en la canción citada con anterioridad, aun cuando lo oportuno de la misma ayudó al conductor a sobreponerse al susto recibido. Pensar en forma apropiada es algo intencional, enfocado y que reacciona positivamente sin tomar en cuenta las circunstancias. A menudo esto es algo que va más allá de un simple encogerse de hombros diciendo «Don't worry be happy!».

Probablemente el mejor punto de inicio sea orar con David: «Sean, pues, aceptables ante ti mis palabras y mis pensamientos, oh Señor, roca mía y redentor mío» (Sal. 19: 14). Esa es una oración que Dios siempre estará dispuesto a contestar.

*Darren Morton, *Seven Secrets for Feeling Fantastic: A Proven Plan for Vibrant Living* (Signs Publishing: Warburton, Australia, 2006), p. 1.

LOGOS

Salmo 19: 14; Marcos 7: 21-23;

Lucas 6: 45; Hechos 14: 2; 15: 24; Gálatas 3: 1; Colosenses 3: 1-17

Muchas veces los sentidos nos engañan. Nuestra vista es traicionada por ilusiones ópticas que nos llevan a percibir brillos o formas que en realidad no existen. El oído puede ser engañado por la música, porque el cerebro puede filtrar los estímulos que le llegan. En efecto, si se acostumbra a escuchar determinados patrones puede pensar que escucha una supuesta nota musical que en realidad no existe o falta.

Pareciera extraño que nuestros sentidos no sean tan exactos, ¿pero qué diríamos si lo mismo fuera cierto respecto a nuestros patrones mentales? ¿Qué diríamos si nuestro «mundo interno», nuestro «mapa mental», no coincidiera del todo con el mundo real que nos circunda? La Psicología afirma que hasta cierto punto, lo anterior es aplicable a todos nosotros. Algunos incidentes bíblicos son una muestra de ideas erradas respecto a Jesús, a sus discípulos y a su teología.

Mentes torcidas

(Hech. 14: 2; 15: 24; Gál. 3: 1)

En Iconio, Pablo y Bernabé hablaron en forma convincente respecto a la gracia de Dios. «Pero los judíos incrédulos incitaron a los gentiles y les amargaron el ánimo contra los hermanos» (Hech. 14: 2). Este texto no tan solo implica que las cosas se pueden distorsionar negativamente, sino que también comparte la forma en que los apóstoles manejaron el asunto. Ellos no se apartaron de su mensaje con el fin de enfrentar a los revoltosos. Tampoco utilizaron prácticas cuestionables

como el chisme y las falsedades, ni se quedaron callados asumiendo una actitud sumisa. Más bien, continuaron compartiendo el evangelio «valientemente», confirmando el mensaje con señales y prodigios (vers. 3). Esto casi le costó la vida a Pablo (vers. 19, 20).

Los creyentes pueden también ser engañados. Algunos visitantes llegados a Antioquia suscitaron un acalorado debate respecto al requisito de la circuncisión para quienes deseaban ser salvos (Hech. 15: 1). Los dirigentes en Jerusalén rechazaron este concepto, diciendo que los visitantes «los han inquietado a ustedes, alarmándoles con lo que les han dicho» (vers. 24). El dictamen fue bien recibido (vers. 30-35), y el conflicto se resolvió amistosamente.

Más tarde, Pablo recriminó a toda una región: «¡Gálatas torpes! ¿Quién los ha hechizado a ustedes, ante quienes Jesucristo crucificado ha sido presentado tan claramente?» (Gál. 3: 1). También habían olvidado que el Espíritu Santo se recibe por fe, no por guardar la ley o por el esfuerzo humano (vers. 2-14). Aquí observamos a no creyentes «envenenados» en contra del evangelio; creyentes con una teología «problemática» o «torcida» y a otros creyentes «embaucados» respecto a la muerte de Cristo y al tema del Espíritu Santo.

La «terapia cognitiva» pretende poner en jaque a los pensamientos malsanos, aunque su ámbito es más amplio que nuestros ejemplos y quienes la practican no son personas inspiradas en el sentido bíblico. Su objetivo es interceptar y refutar aquellos pensamientos que dan origen a actitudes no deseables. De la misma forma, las Escrituras afirman que el «todo» de una persona o ser humano, implica la íntima interrelación entre las ideas, los sentimientos y la conducta.

Adoración verdadera (Mar. 7: 21-23; Luc. 6: 45)

Algunos dirigentes religiosos le reclamaron a Jesús porque varios discípulos comían sin lavarse las manos (Mar. 7: 2). Jesús los reprendió, llamándolos *hipócritas* (ver. 6), un término utilizado para describir a los actores en un drama, y por ende a quienes representan un determinado papel. Aquellos dirigentes actuaban como santos, pero sus corazones y mentes eran impuros.

Jesús aclaró cuál es el verdadero origen de la contaminación: «Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual, los robos, los homicidios, los adulterios, la avaricia, la maldad, el engaño, el libertinaje, la envidia, la calumnia, la arrogancia y la necedad. Todos estos males vienen de adentro y contaminan a la persona» (Mar. 7: 21-23). En el idioma original, la palabra traducida como «corazón» implica el meollo o centro de una persona. El concepto puede referirse a la mente, y en menor medida a las emociones.*

De igual forma, las cosas buenas también surgen del interior de la persona. Conocemos a la gente por sus frutos (Luc. 6: 43-45). Jesús declara que tanto el buen comportamiento, como el malo, surgen de lo interno del individuo.

Mirando a lo alto (Sal. 19: 14; Col. 3: 1-17)

David entendió que necesitaba mirar hacia lo alto, hacia Dios: «Sean, pues, aceptables ante ti mis palabras y mis pensamientos, oh Señor, roca mía y redentor mío» (Sal. 19: 14). Dios le reveló que sus palabras y pensamientos eran algo importante. En una primera parte del salmo, David se maravilla respecto a la creación de Dios (vers. 11). Tam-

bién exalta las instrucciones de Dios como puras, justas y verdaderas; diciendo que las mismas son capaces de hacer a la persona más sabia, renovada y justa (vers. 7-9). De igual

La cosmología bíblica incluye una dimensión espiritual.

forma, la «terapia cognitiva o conductual» sugiere que hay mejores formas para contribuir a la transformación de una persona.

Nos corresponde buscar la sabiduría (Ecle. 1: 13), así como instruir y corregirnos mutuamente (Col. 3: 16). La cosmología bíblica incluye una dimensión espiritual. Según el nuevo yo, «se va renovando en conocimiento a imagen de su Creador» (vers. 10), Pablo nos anima: «Concentren su atención en las cosas de arriba, no en las de la tierra» (Col. 3: 2). También nos estimula a que eliminemos todo comportamiento terrenal como la «inmoralidad sexual, impureza, bajas pasiones, malos deseos y avaricia, la cual es idolatría» (vers. 5, 8, 9). Al revestirnos de cualidades como «afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia» (vers. 12-14) estaremos vistiéndonos del carácter de Cristo.

PARA COMENTAR

1. ¿Qué nuevas alternativas respecto al acto de pensar te ha estado revelando Dios?
2. ¿Te inclinas hacia una interpretación natural o a una sobrenatural? ¿Qué dice la Biblia?
3. Piensa en un recuerdo favorito respecto a una situación de gozo, paz, seguridad o amor. ¡Vuelve a vivir esa experiencia!

* Larry L. Walker, «Heart» en David Noel Freedman, ed., *Eerdmans Dictionary of the Bible* (Grand Rapids Eerdmans, 2000), p. 563.

De acuerdo con las ideas humanas

TESTIMONIO

Lucas 6: 45

«La capacidad de pensar es un don que Dios nos ha confiado. Hay que cultivar las facultades de la mente. Hay que usarlas con tanta sabiduría que aumenten en fortaleza. Cada cual debería usar los talentos que se le han confiado de manera que hagan el mayor bien posible. Hay que educar la mente de tal manera que aparezcan las mejores energías del alma y se desarrolle cada facultad. No debemos conformarnos con una norma inferior. Tenemos que avanzar de una línea de progreso en la obra hacia otra. La mente debe ser adiestrada».¹

«Usted peca y niega a su Salvador al espaciarse en pensamientos lúgubres, al acumular pesares y tomar prestadas aflicciones. Introduce en el día de hoy las aflicciones de mañana, amarga su corazón, impone cargas y nubes a los que la rodean y se fabrica pruebas. El precioso tiempo de gracia que Dios le ha dado para que haga bien y se enriquezca con buenas obras, usted lo emplea imprudentemente en pensamientos de pesar y en edificar castillos en el aire. Deja que su imaginación se espacie en temas que no le traerán alivio ni felicidad. Sus sueños se oponen directamente a que obtenga una experiencia sana e inteligente en las cosas de Dios y una idoneidad moral para una vida mejor».²

«El Señor necesita hombres y mujeres que muestren con su vida diaria la luz de un

ejemplo piadoso; hombres y mujeres cuyas palabras y acciones muestren que Cristo está enseñándoles, guiándoles, morando en su corazón. Necesita hombres y mujeres de oración que, luchando solos con Dios, obtengan la victoria sobre el yo. Entonces estarán en condiciones de ir e impartir a otros las verda-

«Dios acepta a aquellos que crucifican el yo, y los hace vasos de honra».

des que han recibido de la Fuente de poder. Dios acepta a aquellos que crucifican el yo, y los hace vasos de honra. Son el barro en manos del alfarero para que él trabaje por su intermedio».³

PARA COMENTAR

1. Si nuestra tarea es cultivar la mente y «convertirnos en una bendición para quienes nos rodean». ¿cómo nos impactan situaciones de desequilibrio físico o mental, en especial cuando nos afectan directamente?
2. ¿Qué actitudes específicas promueve Jesús en el Sermón del Monte?
3. ¿Cómo estás utilizando tus talentos para hacer el máximo de bien?

1. *Mente carácter y personalidad*, t. 2, p. 307.

2. *Testimonios para la iglesia*, t. 3, p. 365.

3. *Hijas de Dios*, p. 83.

EVIDENCIA

Lucas 6: 45

En el año 1644, el filósofo francés René Descartes escribió: «Pienso, por lo tanto existo». En otras palabras la misma acción de pensar implica que existimos.

Si el pensamiento demuestra mi existencia, ¿acaso el tema de mis pensamientos será una demostración del tipo de vida que llevo? La frase pudiera ampliarse para que incluya las cosas en las que pienso, así como el tipo de persona que soy. «Pienso [en lo que deseo], por lo tanto existo [para disfrutar de lo que deseo]». Y si ese es mi patrón mental, ¿en qué sentido el mismo afectará mi comportamiento?

Las ideas de Descartes parecen haber excluido la existencia de un Dios que formó a los seres humanos a su imagen. La frase quizá se traduciría mejor diciendo: «Soy, por lo tanto pienso»; tomando en cuenta a Génesis 2: 4-25, donde se describe en detalle la creación de los seres humanos. El mencionado aforisma implica que porque alguien exista, debe necesariamente pensar.

¿Cómo sería una versión ampliada de la misma frase? «Soy [un hijo del Altísimo], por lo tanto pienso [que él me ama profundamente y se preocupa por mí]». Y si ese es mi patrón mental, ¿en qué sentido el mismo afectará mi comportamiento?

Mucho antes de que Descartes existiera y se preocupara respecto a su existencia, ya Jesús existía como un hombre en la tierra, compartiendo sus ideas con aquellos que desean vivir como él. Mucho antes de que tú

o yo pudiéramos considerar la forma en que nuestros pensamientos moldean nuestra forma de ser, ya Jesús nos informaba que si nos afectarían. En Lucas 6: 45, él dijo: «El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la

¿En qué has estado pensando últimamente, hoy mismo?

boca». Esas «joyas» no son expresiones para que sencillamente nos sintamos bien. Son las cosas en las que empleamos nuestro tiempo y nuestras energías para pensar en ellas. Debido a lo mucho que las valoramos, las mismas hablan de nuestros valores, actitudes y comportamientos. Jesús afirma que lo que pensamos determinará lo que seremos.

¿Cuáles son tus prioridades? ¿En qué has estado pensando últimamente, hoy mismo? ¿A quién te gustaría parecerse?

PARA COMENTAR

1. ¿En qué forma tus pensamientos pueden afectar tu conducta? ¿Es posible que los pensamientos no afecten el comportamiento de alguien? De ser así, ¿cómo es eso posible?
2. ¿Podemos decidir en qué vamos a pensar, o es esto algo involuntario? ¿Cómo podemos determinar lo que entra, o no entra, en nuestras mentes? Medita en la influencia que tienen en nuestros pensamientos los medios audiovisuales y los avisos publicitarios.

CÓMO ACTUAR

Filipenses 4: 8

La mente es una parte poderosa de nuestro cuerpo. Si tu mente desafiara a tu brazo a luchar, tu mente lo vencería una y otra vez. En breves palabras, tus pensamientos pueden hacer que el brazo se equivoque o se tuerza y ¡zas!, un cero para el brazo.

En sentido general, los pensamientos gobiernan a nuestro cuerpo. Lo que hacemos, cuándo lo hacemos, dónde lo hacemos,

La felicidad no es algo que puedes adquirir en una tienda y ponértela al llegar a casa.

cómo lo hacemos, y finalmente por qué lo hacemos; todo es determinado por la mente. Debido a que nuestros pensamientos desempeñan un papel vital en el control de nuestras acciones y emociones, alguien podría decir que es tan importante cuidar de la salud mental como lo sería cuidar de cualquier otra parte del cuerpo. Existen algunos métodos para que tu mente te ayude a vivir una vida feliz y saludable:

- **Invólcrate en todo aquello que es bueno.** Lee, mira, escucha y participa en actividades que aumenten tus conocimientos de todo lo que es bueno y eterno. De vez en cuando, evalúa los programas de TV que miras y la música que escuchas para determinar

si vale la pena que ocupen un lugar en tu vida. ¿Qué diremos de los filmes que ves, y de los libros que lees? También considera las páginas de la Internet que visitas, las compras que haces, los deportes y los pasatiempos que practicas y los amigos que esconges.

- **No dañes tu mente.** Es difícil que tu mente funcione bien si la maltratas con alimentos malsanos o con poco descanso. El alcohol, los cigarrillos, las drogas, la cafeína, la falta de ejercicio, pueden perjudicar tu mente.
- **Cultiva una actitud positiva.** La felicidad no es algo que puedes adquirir en una tienda y ponértela al llegar a casa. Únicamente a ti te corresponde contemplar el lado positivo de toda situación. Al hacerlo, encontrarás la felicidad.
- **Evita el chisme.** Hablar en forma negativa de la gente y de situaciones, puede causar rencillas y dificultades. Concentrarte en las cosas positivas puede ser mucho más beneficioso para nuestras mentes y actitudes, que espaciarte en escándalos y situaciones acerca de las cuales nada, o poco, podemos hacer.

PARA COMENTAR

1. ¿Cuántas frases tomadas de filmes puedes recordar, y cuántas de la Biblia?
2. Explora cómo puedes asumir una actitud positiva o negativa respecto a alguna situación que estés afrontando.

Un cambio imposible se hace posible

Jueves
3 de febrero

OPINIÓN

Romanos 7: 18-25; Filipenses 4: 8

Dios desea que meditemos en la verdad, en las cosas nobles, en la justicia y en las cosas puras (Fil. 4: 8). A mí me cuesta trabajo hacerlo. Me identifico con Pablo quien escribe: «Yo sé que en mí, es decir, en mi naturaleza pecaminosa, nada bueno habita. Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero» (Rom. 7: 18, 19).

Deseo pensar en cosas que reflejen el carácter de Dios. Pero fracaso, una y otra vez. En mi naturaleza pecadora, en este confuso mundo, es difícil encontrar la bondad. La posibilidad de cambiar mi actitud a una «positiva» y a un comportamiento similar, parece algo fuera de mi alcance. Estoy atrapada en este lugar, me siento como una mercancía defectuosa. He sido engañada. Satanás se sonríe. Pero aún no ha ganado la batalla.

Cuando acudo a Dios, su amor me colma, y mi corazón se enternece. La posibilidad del cambio surge al reconocer *quién* es Dios y *todo* lo que ha hecho por mí. Sin él, no es posible hacer el bien. Pablo está de acuerdo: «¡Soy un pobre miserable! ¿Quién me librará de este cuerpo mortal? ¡Gracias a Dios por medio de Jesucristo nuestro Señor! En conclusión, con la mente yo mismo me someto a la ley de Dios, pero mi naturaleza pecaminosa está sujeta a la ley del pecado» (Rom. 7: 24, 25). Pero debo creer. Únicamente entonces ocurrirá el cambio.

Debo decidir que voy a amarlo, a servirlo. Mediante esa divina conexión, puedo orar pidiendo la fortaleza *que Dios proveerá* para así vencer.

La posibilidad del cambio surge al reconocer *quién* es Dios y *todo* lo que ha hecho por mí.

Esto ha sido parte de mi realidad en años recientes, al sufrir y luchar con una angustia de índole patológica. Temiendo que podría ahogarme por la confusión existente en mi interior, finalmente busqué ayuda profesional. Eso constituyó un paso transcendental. Le había hecho caso a las mentiras de Satanás durante demasiado tiempo. Tuve que decidirme por un cambio. Debía creer en el poderoso amor de Dios por mí: un amor que nunca falla. Y lo que sucedió a continuación fue algo maravilloso, un cambio en mi forma de pensar que nunca pensé sería posible.

El amor de Dios puede cambiar tu corazón y elevar tu mente. *¿Lo crees?*

PARA COMENTAR

1. ¿Te has sentido tan aplastado, o aplastada, por las emociones, o por alguna situación que llegaste a pensar que nunca podrías cambiar? ¿Qué fue lo que te ayudó a vencer?
2. ¿Has experimentado un acercamiento a Dios que te ha permitido aceptar la posibilidad de cambiar tus actitudes y comportamiento?

Mejores pensamientos para una mejor vida

EXPLORACIÓN

Filipenses 4: 8

PARA CONCLUIR

Pablo, en su carta a los filipenses, sienta los parámetros del comportamiento cristiano en un contexto de amor. Sin lugar a dudas, existe una conexión entre lo que decimos, lo que hacemos y la forma en que nos sentimos. Si abrigamos una actitud negativa, no habrá forma que reflejemos nuestra confianza en Dios. La conexión entre el cuerpo y la mente es vital para nuestro bienestar. Por eso necesitamos ser cuidadosos respecto al «alimento» que le suministramos a nuestras mentes. En nuestra sociedad postmodernista, permeada de publicidad, debemos mantenernos vigilantes con el fin de mantener al enemigo a raya. Debemos glorificar a Dios con nuestro comportamiento y en la forma que tratamos a los demás. Todo comportamiento negativo puede ser evitado en gran medida. El punto de partida es la forma en que alimentamos y cultivamos nuestras mentes.

CONSIDERA

- Dibujar tu autorretrato, analizando luego tu personalidad al apoyarte en el producto final.
- Recopilar una lista de noticias negativas, utilizando un periódico o la Internet, para

luego pensar en posibles soluciones que cambiarían el carácter de las mismas. ¿Cómo podrían cambiarse los titulares?

- Alejarte totalmente de la televisión o de Facebook durante toda una semana. ¿Qué diferencias notas en tus pensamientos y actitudes?
- Preparar una lista de blancos a corto y mediano plazo, respecto a tu forma de pensar. Prepara una gráfica que ilustre el progreso realizado en el logro de dichos objetivos.
- Adoptar el hábito de ejercitarte, observando los beneficios mentales de una jornada de 20 minutos diarios, corriendo o trotando.
- Investigar en la Internet las zonas del cerebro donde se ubican las sensaciones de placer, la toma de decisiones y el almacenamiento de los recuerdos. ¿En qué sentido se relacionan estas partes del cerebro con nuestras actitudes, sentimientos y percepciones?
- Visitar un jardín botánico, o un parque, con el fin de meditar en el Creador al observar la belleza que te rodea. ¿En qué sentido te ayuda dicha actividad a pensar en una forma positiva?

PARA CONECTAR

- ✓ *Salmo 19: 14, Lucas 6: 43-45; Ellen G. White, Mente, carácter y personalidad, caps. 39, 40; Norman Vincent Peale, El poder del pensamiento positivo.*

La desesperanza



«El Señor está cerca de los quebrantados de corazón,
y salva a los de espíritu abatido».

Salmo 34: 18

INTRODUCCIÓN

Lamentaciones 3: 24

«Creo que mi paciente no es un caso sin esperanza». Esta era una declaración acostumbrada que tanto yo como mis compañeros en las clases de psicología, acostumbrábamos a utilizar cuando discutíamos algún caso. En todo momento creíamos en la capacidad de la consejería y la terapia: en que determinados métodos podrían revitalizar a alguien con el fin de que se desempeñara como una persona normal. Sin embargo, como cristianos, también se nos enseña que dichos métodos a veces no son tan efectivos como el consuelo, el ánimo y la sanidad que recibimos de parte del Señor, nuestro Médico divino.

En algún momento de nuestras vidas todos hemos experimentado situaciones de desánimo. La parte positiva es que no importa lo difícil de la situación en la que estemos, tenemos la seguridad de que en ningún momento estaremos solos. La razón es que el mismo Señor estará a nuestro lado. Él nos proveerá todo el consuelo y el ánimo que necesitamos para volver a la senda correcta. Debemos recordar quién es nuestro Dios y lo que él puede hacer por nosotros. Nuestra soledad y desaliento son temporales, mientras que Dios es eterno. En este mundo todo puede salir mal. La gente pue-

de rechazarnos; los amigos decepcionarnos; nuestros seres amados abandonarnos. Sin embargo, Dios es el mismo hoy y siempre. Él es el único que nunca cambia, el único que permanece incólume.

**Únicamente Dios conoce
nuestro futuro. Él sabe lo que
es mejor para nosotros.**

Los métodos terapéuticos les permiten a los psicólogos ayudar a la gente, sin embargo la mejor ayuda es la que proviene del Señor. Dios es el único que puede completa y totalmente proveernos el consuelo y la sanidad que necesitamos. Él puede hacerlo aun antes de que se lo pidamos. Al ser consolados, debemos compartir con los demás nuestras bendiciones, porque el Señor es nuestra luz y él nos llama a ser instrumentos en su obra. Podemos ser faros de luz en un mundo de oscuridad que necesita desesperadamente ser iluminado. La gente necesita poner su esperanza en él. Los problemas que enfrentamos son pasajeros y quizá nos sean de ayuda en nuestro crecimiento espiritual. Únicamente Dios conoce nuestro futuro. Él sabe lo que es mejor para nosotros. Tan solo necesitamos confiar en él. El Señor es nuestra mejor ayuda en estos tiempos difíciles. Este es el mensaje de la lección de la presente semana.

¿Hay esperanzas para la depresión?

LOGOS

Salmo 31: 10; 32: 1-5; 39: 1-7; 42: 11;
Miqueas 7: 1-7; 1 Juan 1: 9;
Apocalipsis 21: 1-4

El gozo del perdón (Sal. 31: 10; 32: 1-5)

Desde un momento inicial, el pecado causa angustia, dolor, debilidad, culpabilidad y depresión. Esta verdad se manifiesta claramente en el Salmo 31: 10 y en el Salmo 32: 1-5. Se piensa que David escribió el Salmo 31 como resultado de su estadía en el desierto de Maón (1 Sam. 23: 19-26). También que escribió el Salmo 32 después de lo sucedido con Betsabé y con su esposo. Él dijo: «La vida se me va en angustias, y los años en lamentos; la tristeza está acabando con mis fuerzas, y mis huesos se van debilitando».

Fue sanado, sin embargo, cuando reconoció su dependencia de Dios y cuando confesó sus pecados. Cuando Dios lo perdonó, David experimentó el gozo de una relación restaurada con su redentor.

¿Te has encontrado alguna vez en un problema que no tiene una solución aparente? ¿Has pecado contra Dios y contra tus semejantes? En el Salmo 31: 2-5, David reconoce que Dios es su refugio; y en 1 Juan 1: 9 se nos asegura que si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para limpiarnos y perdonarnos.

Viviendo con una esperanza (Sal. 39: 1-7; 42: 11)

La vida terrenal es muy corta, comparada con la eternidad. El salmista compara nuestras vidas con un «suspiro». En el Salmo 39: 1-7, él utiliza varias metáforas

adicionales para mostrar que la vida es algo pasajero. «Muy breve es la vida que me has dado; ante ti, mis años no son nada. Un soplo nada más es el mortal, un suspiro que se pierde entre las sombras». Nuestra vida comparada con un Dios eterno, no es nada. Al igual que el salmista, pidamos a Dios que nos permita conocer el límite de nuestros días, reconocer que

El Señor morará con su pueblo y será su Dios.

nuestros breves años en la tierra no son nada si los dedicamos a acumular riquezas terrenales, en vez de tesoros en los cielos. Ya que la vida es tan breve, dedicarnos a considerar nuestras pruebas, tristezas, dolores y penas es desperdiciar el tiempo. El salmista pregunta: «¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza, y todavía lo alabaré. ¡Él es mi Salvador y mi Dios!» (Sal. 42: 11). Por tanto, trata de vivir en la esperanza divina. Nuestra corta vida, adquiere un mayor significado cuando la vivimos en unión a Dios. Ora con el salmista: «¡Mi esperanza he puesto en ti!» (Sal. 39: 7).

Angustia y esperanza (Miq. 7: 1-7)

En Miqueas 7: 1-7, el profeta expone su miserable condición. No encontraba medios para satisfacer su hambre. Cuando acude a su pueblo, encuentra deslealtad. Les habían tendido trampas asesinas a sus propios hermanos. En el gobierno veía la

corrupción y la injusticia en los dirigentes y en los jueces. Probablemente, encontraría esperanza en sus amigos y familiares. Sin embargo, tampoco en ellos encontró consuelo. «No creas en tu prójimo, ni confíes en tus amigos; cuídate de lo que hablas con la que duerme en tus brazos. El hijo ultraja al padre, la hija se rebela contra la madre, la nuera contra la suegra, y los enemigos de cada cual están en su propia casa» (Miq. 7: 5, 6).

¿Adónde podría acudir el profeta? Llegó a la conclusión de que únicamente Dios podría infundirle confianza y ánimo (vers. 7).

Viviendo en unión al Dios de la esperanza (Apoc. 21: 1-4)

Gloria a Dios, porque pronto llegará el tiempo cuando Jesús inaugure su reino. Juan vio a la Santa Ciudad descendiendo del cielo. El Señor morará con su pueblo y será su Dios. Si hemos disfrutado su dirección, protección, bendición, consuelo, amor, ánimo y compasión aquí en la tierra; cuánto más nos gozaremos en la Tierra Nueva. Él ha prometido enjugar toda lágrima de nuestros ojos. La muerte, el sufrimiento y el dolor serán eliminados para siempre.

No importa la prueba que estemos atravesando, Dios tiene la última palabra; y la misma tiene que ver con el cumplimiento de la promesa del gozo eterno para todos aquellos que lo aman. No sabemos todo lo que quisiéramos, pero nos basta saber que la eternidad con Dios será algo mucho más glorioso de lo que podríamos imaginar.*

PARA COMENTAR

1. ¿Necesitas ser perdonado o perdonada por algo? ¿Qué te impide experimentar el gozo asociado al perdón?
2. ¿Hay algo en tu vida que pareciera ser un caso sin solución? Acude a Dios, quien puede resolverlo todo.
3. ¿Qué aspecto de la eternidad te apela más? ¿Cómo te fortalece ese anhelo para continuar tu lucha aquí en este mundo?
4. Dedicar algunos minutos para meditar respecto a alguna prueba que estés atravesando. Luego, recuerda que Dios pronunciará la última palabra, «una vez que escriba el capítulo final». ¿Cómo te impacta esa idea?

Ver: *Application Study Bible* (Wheaton: Tyndale House, 1991), p. 23312.

Esperanza en la desesperanza

TESTIMONIO

Habacuc 3: 17-19

Comencé mi internado ministerial en Luzón, la mayor isla de las Filipinas. Recuerdo que mi compañero se llamaba Bryan y que estábamos en el mes de julio. La temporada de los tifones había comenzado, lo que significaba que las abundantes lluvias y las inundaciones estarían a la orden del día. Nos quedábamos en la casa de la única familia adventista del poblado. Aunque ellos eran amables y corteses, no sabíamos qué más emprender ya que no había otros miembros de iglesia a quienes visitar.

Además, debido a la temporada lluviosa, tendríamos que esperar unos tres meses para comenzar nuestro trabajo de evangelización. Así que prácticamente no tendríamos nada que hacer en todo ese tiempo. No obstante, Bryan y yo repartíamos algunas hojas impresas en nuestras caminatas; pero no lográbamos que nadie se interesara y comenzamos a desalentarnos. La frustración comenzó a hacer su efecto: cuatro meses, ¡y no habíamos logrado nada!

Yo tenía grandes planes de evangelización, pero al cabo de un año únicamente habíamos bautizado a cuatro personas. Oré a Dios, preguntándole si acaso me encontraba en el lugar apropiado, o si debía estar en el ministerio.

Llegué a creer que era un absoluto fracaso. Estaba descorazonado. Era una situación desesperante, y me sentía muy incómodo. Comencé a pensar que debía estudiar otra cosa,

o buscar un empleo diferente. Oré, clamando a Dios. Aquellas jornadas de oración en el huerto de un vecino, fueron momentos preciosos. Fueron momentos de comunión con Dios. Decidí poner mis problemas en sus manos. Dios hizo lo que acostumbra: ¡hizo un

**«Mirad constantemente
a Jesús. Llevadle todos vuestros
problemas».**

milagro! Los meses siguientes fueron de gran gozo. Nuestras actividades evangelizadoras dieron un abundante fruto. Una hermana donó una cantidad de dinero para que compráramos un terreno y edificáramos un templo. ¡Dios transformó nuestra tristeza en alegría!

Ellen G. White nos estimula diciendo: «Mirad constantemente a Jesús. Llevadle todos vuestros problemas. Nunca os entenderá mal. Es el refugio de su pueblo. Bajo la sombra de su protección no sufrirán ningún mal. Creed y confiad en él. No os entregará a los ladrones. Id a la fortaleza y aprended que el poder de Cristo para fortalecer y ayudar excede de toda comprensión».*

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué a veces necesitamos «tormentas», antes de que finalmente veamos la luz del sol?
2. ¿Es posible crecer en la vida cristiana sin sufrir pruebas? ¿Por qué?, o ¿por qué no?

*En lugares celestiales, p. 176.

EVIDENCIA

Salmo 32: 1-5

Algunos de los síntomas de la depresión pueden incluir sentimientos de impotencia y culpabilidad, pérdida de interés en actividades que una vez fueron placenteras, falta de energía, dificultad para concentrarse, dolores de cabeza y trastornos digestivos.¹ Se piensa que la depresión puede resultar al combinarse «factores biológicos (incluyendo genéticos), sociales y psicológicos».² Los cristianos deben también considerar que el pecado puede ser una causa de depresión. «El tratamiento para la depresión, así como para la mayor parte de los trastornos mentales, por lo general se basa en la psicoterapia y los medicamentos con el fin de obtener rápidos y sólidos resultados».³ Además, diversas investigaciones sugieren que la «terapia utilizando la esperanza» es una potente forma para luchar en contra de la depresión.⁴

La esperanza es precisamente lo que la Biblia ofrece. El peso de nuestros pecados puede llevarnos a una muerte prematura; sin embargo, nuestro misericordioso Dios está dispuesto a perdonarnos si se lo solicitamos. Eso fue lo que hizo David. Reconoció que su depresión y angustia, eran el resultado de sus pecados.

En el Salmo 32, David probablemente recuerda su transgresión contra Betsabé y contra su esposo. En los versículos 3 y 4, observamos la debilitadora influencia del pecado: la pérdida de la fortaleza física y la salud mental. Sin embargo, es en el Salmo 51 (también relacionado con el mismo caso), donde encontramos la receta para una posi-

ble sanidad bíblica para la depresión causada por el pecado. Este Salmo nos enseña que la terapia de la esperanza, en el caso del

La esperanza es precisamente lo que la Biblia ofrece.

cristiano, implica que «Dios no solamente limpia el corazón, sino que lo renueva (Eze. 36: 26). La súplica de perdón debe siempre ir acompañada del pedido para recibir un corazón nuevo y la santificación».⁵

PARA COMENTAR

1. El hecho de que acudamos a la psicoterapia y a los medicamentos, ¿significa acaso que no hemos reconocido nuestro pecado y que no tenemos fe en el poder sanador de Dios y en su perdón? ¿Por qué?, o ¿por qué no?
2. Lee el Salmo 51. ¿Cómo redactarías una receta de terapia esperanzadora, basándote en este salmo?
3. ¿Por qué dicha terapia incluye enseñarles a otros acerca del perdón de Dios (Sal. 51: 13)?

1. PsychCentral. «Types and Symptoms of Depression», John M. Grohol, Psy.D., 6 de diciembre, 2006. <http://psychcentral.com/lib/2006/types-and-symptoms-of-depression/#symptoms> (consultado el 11 de noviembre, 2009).

2. *Ibid.*, <http://psychcentral.com/lib/2006/depression-treatment/> (consultado el 11 de noviembre, 2009).

3. *Ibid.*

4. Ohio State University. «You've Got to Have Hope». <http://researchnews.osu.edu/archive/apahope.htm> (consultado el 11 de noviembre, 2009).

5. Ver: *Comentario Bíblico Adventista*, t. 3.

Escapando de un foso

CÓMO ACTUAR

Nehemías 8: 8

Hay momentos en que nuestras emociones aumentan, al punto de que nos deprimimos. Hay problemas que nos agotan y nos vencen. Ante los desastres y las cosas que no podemos controlar, a veces nos sentimos desvalidos y sin esperanzas. No es fácil luchar contra la depresión. Es como estar en un foso sin salida. Pedir ayuda no debe avergonzarnos, porque hay buenas noticias. Existe una salida. ¡Hay una vía de escape!

- **Lee.** Dios promete ayudarnos en tiempos difíciles. La Biblia está llena de promesas que tranquilizan al corazón sufriente. ¿No dijo él que le llevaríamos nuestras cargas (1 Ped. 5: 7)? Intenta leer sus palabras. Experimenta su presencia que te invita a que clames a él, porque está allí esperando y deseando aliviar tu dolor, dándote la bendita seguridad que ha de borrar tu depresión.
- **Cree.** Mientras lees su Palabra, cree en ella. Permítele que haga todo lo que ha prometido. Deja de dudar, y pon en práctica tu fe. Él cumple sus promesas.
- **Comparte.** Es bueno tener amigos y permitir que el brillo de la esperanza vaya de ti a ellos y viceversa. Compartir con tus amigos te hará disfrutar de una agradable conversación, que te aportará gozo y te inspirará. No chapotees en el lodo de la conmiseración. Mantente ocupado u ocupada, abraza pensamientos positivos.

Nuestra vida está llena de desafíos, algo que facilita sucumbir ante la soledad si no vemos el resultado de nuestros esfuerzos. Pero cuando hayamos actuado bien, cuan-

Gracias a él, podremos vivir vidas plenas.

do sabemos que hemos actuado de acuerdo con la voluntad divina, entonces veremos la mano de Dios. Gracias a él, podremos vivir vidas plenas. Podremos progresar.

- **Sirve a los demás.** Trabajar en tu comunidad, en forma voluntaria, te ayudará a olvidarte de tus problemas, y por lo general aumentará tu bienestar. Capacítate para ofrecer clases de alfabetización. Ofrecete como voluntario en algún plan de ayuda a los necesitados. Colabora en algún proyecto para construir viviendas como *Habitat for Humanity*. Colabora con las Dorcas, preparando o distribuyendo ropas para los pobres. Actúa como tutor de algún niño que necesite ayuda escolar. ¡Hay demasiadas formas de servir, la lista es prácticamente interminable!

PARA COMENTAR

1. ¿Qué planes tienes para leer la Biblia a diario?
2. ¿Por qué es importante escudriñar la Palabra de Dios en busca de consejos para algunos problemas que estés enfrentando?
3. ¿En qué formas piensas que es más conveniente ayudar a los demás?

Más allá del abismo de la depresión

Jueves
10 de febrero

OPINIÓN

Génesis 41; Salmo 84: 5-7

¿Has oído decir que la vida es como una caja de chocolates? Una caja de chocolates por lo general contiene una variedad de bombones. Algunos están recubiertos de una capa ligera, mientras que otros son de una variedad oscura y más amarga. Lo mismo sucede con la vida. La vida está repleta de un sinnúmero de experiencias. Algunos son acontecimientos agradables y placenteros, mientras que otros son negativos y nos dejan un sabor amargo.

La vida de José es un buen ejemplo de esto. Sus primeros años estuvieron marcados por el afecto de su padre. Pero los celos de sus hermanos, oscurecieron y amargaron su existencia. De un niño mimado y bien vestido, pasó a ser vendido como esclavo en un país extranjero: algo que fácilmente pudo haber aplastado su espíritu. Ya en Egipto, su vida mejoró una vez su patrón reconoció sus talentos. Sin embargo, todo se viene abajo cuando es puesto en prisión a causa de las mentiras de la esposa de Potifar, su dueño. Por tercera vez el ciclo parece repetirse. Su vida vuelve a la bonanza cuando es liberado de la prisión y encargado de administrar el suministro de alimentos del país. Irónicamente, la larga hambruna obliga a sus hermanos a acudir a Egipto en busca de comida, poniéndolos en contacto directo con José. Imaginemos los amargos recuerdos que

deben haberle cruzado por la mente, poniendo en peligro el final feliz de aquel encuentro. Sin embargo, José se mantuvo a la altura de sus principios.

De cada sima, José supo escapar. Sin embargo, es lógico asumir que el luchó para no ser vencido por el dolor, la rabia, la vergüen-

La amargura se convertirá en algo dulce.

za y el miedo. Él pudo haber permitido que las circunstancias lo vencieran. Pero en cada ocasión, decidió que con la ayuda de Dios iba a sobreponerse a las aflicciones. De esa forma desarrolló una actitud que le permitió ir más allá de la realidad hasta llegar a los amantes brazos de la gracia divina.

El secreto en contra de la depresión, por lo general lo encontramos en Jesús. Nuestras manos vacías se aferran de sus laceradas manos, nuestra depresión se diluye en la sangre que representa su gracia. La depresión es algo real. Pero la amargura se convertirá en algo dulce, si permitimos que su amor nos arrope.

PARA COMENTAR

1. ¿Has acaso luchado contra la depresión? ¿Qué te ayudó a seguir adelante?
2. ¿En qué forma puede la depresión convertirse en una bendición?

A través de las lágrimas

EXPLORACIÓN

2 Tesalonicenses 2: 16, 17

PARA CONCLUIR

La Clínica Mayo afirma que la depresión «es una de las afecciones más comunes en todo el mundo». ¹ Afecta la mente lo mismo que al cuerpo. Los síntomas incluyen dolores y molestias, insomnio, pérdida o aumento de peso, llorar, pérdida de interés en las actividades diarias, y un desencanto total. ² Desde que el pecado entró al mundo, la gente ha experimentado o sufrirá de depresión. Muchos personajes de la Biblia, muestran síntomas que podemos asociar con la depresión. Pero gracias a Dios porque sus promesas y palabras de ánimo nos llenan de esperanza.

CONSIDERA

- Ofrecerte como voluntario o voluntaria, para ayudar a quienes sufren de depresión. Algunos hogares y asilos para ancianos están en busca de voluntarios para que participen en juegos de mesa con los residentes, o para que lleven de visitas a sus mascotas. Otras instituciones y asilos también recibirán gustosamente la ayuda de voluntarios. ¡Servir en esa capacidad ayudará asimismo a levantar tu ánimo!
- Medita en los sucesos de tu vida en el mes que recién transcurre. Durante ese tiempo ¿sufriste de depresión en algún momento? ¿Qué te llevó a sentirte así? ¿Qué hiciste para sobreponerte? ¿Qué podrás hacer para prevenir esa situación?

- Recopilar algunos himnos y coritos que te ayuden a levantar el ánimo, grabándolos para escucharlos cuando te sientas deprimido o deprimida.
- Buscar en la Internet algunos estudios bíblicos que se refieran al tema de la depresión, o de la esperanza. Escoge algunos para estudiarlos a solas o en unión a algún grupo.
- Pintar, dibujar o esbozar algo que ilustre una cita, o parte de la misma, tomada de algún libro de Ellen G. White y que se cite en la presente lección. Comparte los resultados con tu clase de Escuela Sabática. Explícales a los miembros, por qué escogiste determinado fragmento, así como el significado de tu representación artística.
- Caminar en un parque, o estudiar algún libro que tenga fotos de la naturaleza. ¿Te sentiste mejor al finalizar dicha actividad? ¿Qué nos dice esto respecto a la naturaleza o al ejercicio, y su relación con el bienestar mental?

PARA CONECTAR

- ✓ Ellen G. White, *Mente carácter y personalidad*, t. 2, «Depresión»; John Lomacang, *Songs of Hope*, DVD, Pacific Press; Neil Nedley, M.D., *Depression: the Way Out*.

1. The Mayo Clinic. «Depression», <http://www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175> (consultado el 6 de enero, 2010).
2. *Ibid.* Symptoms. <http://www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175/DSECTION=symptoms>.

La resistencia



«Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza,
nuestra ayuda segura en momentos de angustia.
Por eso, no temeremos aunque se desmorone la tierra
y las montañas se hundan en el fondo del mar; aunque
rujan y se encrespen sus aguas, y ante su furia
retiemblen los montes». Salmo 46: 1-3

Es apropiado llorar

INTRODUCCIÓN

Juan 11: 1-46

La Biblia nos enseña que los seres humanos no somos como el resto de los animales de la creación. Poseemos una amplia gama de emociones. Sentimos dolor ante

¿Se preocupa Dios por lo que nos sucede? ¿Sabe él cómo nos sentimos?

la muerte de un ser querido, culpabilidad por algo incorrecto, lágrimas, celos, ira, enojo. Esas emociones nos afectan a diario en diversas maneras.

Jesús mostró una amplia variedad de emociones. A la edad de doce años, él se sorprendió de que sus padres no entendieran que debía estar hablando con los ancianos en el templo. Se compadeció de Judas, quien lo había entregado. Se enojó con los cambiadores de moneda en el templo, y sintió compasión por la samaritana. Ayudó a disipar la vergüenza en las bodas de Caná, al transformar el agua en vino. Se alegró con el alivio de la suegra de Pedro, y al resucitar al hijo de la viuda. Se preocupó al acallar la tormenta, y expresó un

cierto sentido del humor al decirles a los discípulos que tendieran sus redes al mediodía, en un momento en que los peces rehuían la luz del sol. También mostró compasión cuando los discípulos des-pacharon a los niños; simpatizó con los cinco mil que fueron alimentados; se mostró triste frente a la tumba de Lázaro.

Esas mismas emociones nos afectan a diario. A mi entender, el mayor suceso, y el más emocionante registrado en la Biblia es el que nos muestra a Jesús llorando. Parece que no fue tan solo una lágrima la que rodó por sus mejillas, perdiéndose entre su barba. Creo que fueron sonoros sollozos; su amigo había muerto y Jesús estaba sumamente triste (Juan 11: 1-6). Los judíos se asombraron al ver cuánto amaba Jesús a Lázaro (vers. 36).

¿Cómo manejamos nuestras emociones? Es apropiado estar triste, o contento? ¿Es malo reírse o llorar? ¿Qué dice la Biblia respecto a las emociones? ¿Se preocupa Dios por lo que nos sucede? ¿Sabe él cómo nos sentimos cuando estamos tristes, apenados, adoloridos, angustiados; como aquella viuda luego de la muerte de su esposo? ¿Se ríe él con nosotros? Ojalá que nos ayude a entender cómo bregar con nuestras emociones, a lo largo de nuestras vidas.

LOGOS

**Ruth 1; Esther 2; Job 19: 25;
Salmo 46: 1-3; Marcos 5: 25-29; 2
Corintios 11: 23-28; Filipenses 4: 11-13;
Santiago 5: 10, 11**

Un Dios omnipresente y Todopoderoso (Sal. 46: 1-3)

Resistencia es la capacidad para encontrar fuerzas y determinación para sobreponernos a la adversidad, a los traumas, a la tragedia, a las situaciones difíciles, y al dolor; todo sin ser afectados negativamente. Una persona resistente, a menudo saldrá fortalecida de una situación agobiante. Con la ayuda de Dios podemos enfrentar momentos difíciles y permanecer incólumes a pesar de las emociones que nos asalten. «Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia», este es el lema del cristiano fuerte y resistente (Sal. 46: 1).

Factores estresantes y la decepción (Job 19: 25; 2 Cor. 11: 23-28)

No sería apropiado poner de manifiesto que las personas fuertes son inmunes al estrés, al dolor, a los desencantos y a las tribulaciones. Se dice que Job poseía todo lo que cualquier persona podría desear: una buena familia; suficientes recursos para suplir sus necesidades; criados; casas y tierras. Además, conocía a Dios.

Nadie pudo imaginar que Job sufriría un serio estado depresivo al perderlo todo, y recibir las críticas de sus amigos y de su mujer por aun creer en Dios, a pesar de su

tragedia. No obstante, él entendió que su Redentor vivía y que al fin habría de librarlo. A pesar de una reacción inicial, su respuesta durante aquellos momentos difíciles le confirió credibilidad a su fortaleza espiritual y a su total dependencia de Dios.

El apóstol Pablo sufrió persecución, golpizas y pruebas; sin embargo, permaneció leal al Dios que había aprendido a servir, aun al punto de convertirse en un mártir.

Mujeres que mostraron fortaleza (Ruth 1; Est. 2; Mar. 5: 25-29)

La determinación de Ruth se pone de manifiesto cuando ella decide acompañar a su suegra en el viaje de regreso a Israel, para realizar una tarea de poca monta: recoger espigas sobrantes en los campos, con el fin de que ambas pudieran sobrevivir. Esther salvó a todo un pueblo porque había resuelto acudir al rey para presentarle su petición, diciendo: «Si perezco, que perezca». Debe haber requerido bastante valor para que la mujer con el flujo de sangre se acercara a Jesús en busca de sanidad, luego de haber gastado todos sus ahorros en médicos que no pudieron ayudarla. La misma fortaleza espiritual está disponible para aquellos que sufren, que están enfermos, o en dificultades.

Las emociones de Jesús (Juan 11: 35)

Nuestro mejor ejemplo de resistencia lo encontramos en la vida de Cristo. Sus diferentes sentimientos y emociones fueron registrados en variadas circunstancias. Cuando sanó al hombre que tenía una mano seca, los santurrones de su época lo tildaron de pecador; pero él los contempló con enojo y les

preguntó: «¿Qué está permitido en Sábado: hacer el bien o hacer el mal, salvar una vida o matar?» (Mar. 3: 4). Cuando su amigo Lázaro

Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia».

murió, Jesús lloró. O como dijera un nervioso niño que trataba de repetir el texto de Juan 11: 35, durante un programa de décimotercer sábado: «Dios lloró».

Jesús sintió el aguijón de la soledad y del rechazo, así como el dolor físico luego que lo traicionaran, lo negaran y lo sometieran a un juicio injusto. No obstante, mantuvo su compostura porque sabía que podría afrontar cualquier situación siempre que se mantuviera unido a su Padre. En todo momento mantuvo el control de sus emociones, sabiendo que Dios lo dirige todo y que nada sucede sin que él lo sepa. En Isaías 53: 3 se dice que él fue un «varón de dolores, experimentado en quebrantos».

Nosotros también enfrentamos innumerables desafíos. Algunas de esas situaciones despertarán toda una gama de emociones. Sin embargo, lo que podemos aprender de Jesús es que aun en medio de circunstancias poco placenteras, las emociones pueden ser controladas.

La resistencia: al alcance de todos (Éxo. 2: 11-13; 2 Sam. 11; Sal. 51; Mat. 26: 69-75; Dan. 3)

Numerosos personajes bíblicos dominaron emociones que habrían destruido las vidas de cualquier otra persona. Moisés venció la ira y el descontento que sentía al ver el maltrato de su pueblo. La misma ira, anteriormente lo había llevado a cometer un homicidio.

A pesar de ello, se convirtió en el gran líder de Israel. David cometió adulterio e hizo que mataran al esposo de Betsabé, una vez que supo que ella estaba encinta. Pero, acudió a Dios en busca de perdón y redactó el hoy famoso Salmo 51. Pedro negó a Jesús; y Sadrac, Mesag y Abednego sufrieron a causa de su obediencia a Dios. El endemoniado, quien vivía como un paria, reconoció que Jesús era la respuesta (Mar. 5: 1-9).

«Cuando la luz resplandece sobre nuestra senda, no es difícil ser fuertes con el poder de la gracia. Pero para aguardar con paciencia y esperanza cuando las nubes nos rodean y todo está oscuro, se requiere una fe y una sumisión que una nuestra voluntad con la de Dios. Nos desalentamos demasiado pronto, y pedimos ardientemente que la prueba sea apartada de nosotros, cuando debíamos pedir paciencia para soportarla y gracia para vencerla».*

PARA COMENTAR

1. Si hubieras estado en los zapatos de Moisés, luego de darle muerte a otro ser humano, ¿habrías estado dispuesto, o dispuesto, a que Dios te usara? Explicate.
2. Imagina por un momento las emociones de Jesús, mientras estaba siendo juzgado por los pecados del mundo. Piensa en sus emociones, e intenta ponerte en su lugar. ¿Cómo habrías reaccionado?
3. ¿Que puedes aprender de la lección de esta semana, respecto a la resistencia emocional, que te ayude en el trabajo, en la escuela, o en tu vida en general.
4. ¿Cómo puedes adquirir el valor para enfrentar cualquier acontecimiento, sin ser destruido, o destruida, emocionalmente en el proceso? Prepárate para compartir con tu clase algún incidente en el cual demostraste fortaleza emocional.

La maravillosa gracia de Dios, p. 114.

Conociendo la voluntad de Dios

TESTIMONIO

**Proverbios 21: 13; Isaías 53: 3;
Mateo 8: 17; 1 Corintios 13: 8;
Hebreos 4: 15; Santiago 4: 2**

En la Biblia se nos han provisto evidencias de los sentimientos divinos. Ellen G. White amplía un número de sucesos en los

En ocasiones flaqueamos porque no hemos pedido la ayuda de Dios.

que el Señor demuestra su identificación con los seres humanos. Por tanto, podemos entender cómo resistir y cómo evitar las trampas del enemigo.

En ocasiones flaqueamos porque no hemos pedido la ayuda de Dios. Muchas otras veces permitimos que nuestras emociones nos dirijan, en vez de confiar en lo que sabemos es lo correcto. La Sra. de White afirmó: «Ni una sola vez debería permitirse que los sentimientos dominen sobre el juicio».¹ A veces, cuando nos sentimos instados y presionados a tomar alguna decisión, es como si comenzáramos a viajar en una montaña rusa emocional. Pero se nos recuerda: «No esperen sentir emociones especiales antes que les parezca que el Señor contesta [...] confíen en su palabra y dejen todo el asunto en las manos del Señor [...] ».² Recuerda, Cristo fue humano y por

lo tanto se identifica con nuestras necesidades y pruebas. Él también sufrió, y por lo tanto, está familiarizado con nuestro dolor.

Se nos recuerda que: «Hay un remedio para el ser enfermo de pecado. Este remedio está en Jesús».³ Al realizar nuestras tareas diarias y tomar nuestras decisiones, es mejor mantenernos del lado del Señor, conservando nuestra entereza (Sal. 31: 24), sabiendo que «si mantienes persistentemente la voluntad de parte del Señor, toda emoción quedará cautiva de la voluntad de Jesús».⁴

Satanás utilizará a nuestros amigos, enemigos, patronos, e incluso a nuestros familiares, con el fin de apartarnos de la obediencia a sus mandamientos. Daniel y sus tres amigos pudieron demostrarles a sus carceleros que su Dios podía cuidar de ellos, al comer, beber, al orar, o al adorar a su Creador.⁵

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo podemos saber si nuestras emociones se ajustan a la voluntad del Señor?
2. Menciona cómo otros tres personajes bíblicos, además de Daniel, pudieron dominar sus emociones y cumplir la voluntad de Dios.

1. *Mensajes selectos*, t. 2, p. 18.

2. *Mensajes para los jóvenes*, p. 85.

3. *Ibid.*, p. 91.

4. *Ibid.*, p. 152.

5. *Ibid.*, p. 106.

Por favor, ¡despierta!

EVIDENCIA

**Salmo 31: 1, 2, 24; 71: 14-16;
Marcos 14: 34; Filipenses 4: 13**

Los milagros de Cristo me hacen recordar continuamente un triste día del mes de marzo, del año 2006. Mi hija había dicho que no se sentía bien, y mientras mi esposo y yo la llevábamos al hospital perdió

Las promesas de Dios son verdaderas.

el conocimiento. Yo estaba segura de que Dios conocía mi estado de ánimo, pero eso no me impidió que clamara fervorosamente a él.

«Jesús estaba por cambiar su pesar en gozo, pero no podía evitar esta expresión de tierna simpatía».* La viuda de Naín con su único hijo en un ataúd; María y Marta con su hermano Lázaro ya en estado de descomposición; el centurión con su siervo enfermo: todos reconocieron que la presencia de Jesús era trascendental. Aquella misma punzante emoción que yo también sentí cuando los médicos dijeron: «Usted debe estar preparada... no creemos que ella sobreviva». Hay ocasiones en que al momento de orar lo único que proferimos son únicamente sollozos y gemidos. Sin embargo, Dios no tan solo los escucha, sino que los entiende, porque él también se vio presa de la angustia. «Es tal la angustia que me invade que me siento morir» (Mar. 14: 34).

Así que cuando le decimos a nuestros amados: «Por favor, por favor, despierta», él escucha, entiende y consuela. Dios todavía contesta oraciones. De la misma forma que actuó a favor de Esther, de Ruth y de su suegra, actuará por nosotros. Nos embargará la paz al recordar que él promete no enviarnos más pruebas de las que podamos soportar. Cuando llegan momentos aciagos se nos dificulta confiar en él, pero si tenemos fe en las cosas pequeñas, adquiriremos un hábito que nos ayudará en las mayores. Todos enfrentamos circunstancias parecidas a las sufridas por los personajes bíblicos. Podemos aprender de sus ejemplos y reconocer que, aunque en algunos casos Cristo estuvo presente «en la carne» para sanar y levantar de los muertos, él aun está con nosotros mediante el Espíritu Santo. Mi experiencia personal me ha enseñado una vez más que las promesas de Dios son verdaderas, y que si tenemos fe como un grano de mostaza, reconocemos que el Señor es nuestro refugio. Él es un Dios que está disponible cuando más lo necesitamos (Sal. 46: 1-3).

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo ha sido probada tu fe en tiempos recientes? ¿En qué forma reaccionaste?
2. ¿Has recibido alguna respuesta a tus oraciones, para la cual no estabas preparado o preparada? ¿Confiaste en la solución que se te presentó? ¿Por qué?, o ¿por qué no?

*El Deseado de todas las gentes, p. 288.

CÓMO ACTUAR

**Ruth 1: 16; Esther 4: 14-16; 9: 2, 16;
Proverbios 27: 17; 1 Corintios 4: 10-13;
2 Corintios 11: 23-28**

Ruth era una mujer joven al momento de perder a su esposo. Ella tenía la posibilidad de regresar a su país, como le sugirió que hiciera su suegra, o irse con ella de vuelta a Judá. Deben haberle pasado muchas ideas por la mente, al preguntarse si estaba tomando la decisión correcta. Sin embargo, escogió la senda apropiada y se convirtió en uno de los antepasados de Jesús. ¿Cómo podemos tomar la decisión más conveniente, la que ha de contribuir a fortalecer nuestra resistencia?

- **Confía en la dirección de Dios.** Si abrigas dudas respecto al desenlace de algún desafío, haz como Ruth quien confió en la dirección de Dios. Te sorprenderán los resultados.
- **Ora y ayuna al respecto.** Después que Esther se convirtió en reina, el decreto para la aniquilación de los judíos hizo que Mar - doqueo afirmara que quizá ella había llegado al trono para un momento como ese (Est. 4: 14). Por esa razón, Esther le pidió a su pueblo que orara y ayunara, mientras ella hacía los preparativos para presentarse ante el rey Asuero. Las dudas y los interrogantes son una parte natural de la vida; no obstante, dedica un tiempo a la comunión con Dios, y como Esther permítele que él sea la fuente de tu fortaleza.
- **Muéstrale amor a los demás y lealtad a Dios.** Pablo persiguió a los cristianos, pero luego que se convirtió fue a su vez perseguido. Demostró fortaleza moral aun en los momentos en que se vio solo. Cuando estuvo

en la cárcel, Dios le abrió las puertas. Permaneció fiel a Dios aunque naufragó, enfrentó peligros constantes, fue maldecido, fue apedreado, fue vilipendiado, fue golpeado.

Te sorprenderán los resultados.

Numerosos personajes bíblicos mostraron gozo al estar unidos a Cristo, compartiendo su amor con los demás y manifestando una actitud positiva a pesar de sus problemas. En medio de situaciones conflictivas y de las emociones turbulentas que deben haber experimentado, permanecieron fieles a su Señor. El amor fue el principio fundamental sobre el que se mantuvieron firmes (1 Cor. 13). La fe, la esperanza y el amor son elementos necesarios del carácter cristiano. Pero el mayor de todos es el amor (1 Cor. 13), y precisamente el amor es el primer fruto del espíritu (Gál. 5: 22).

PARA COMENTAR

1. Examina cuidadosamente una vez más los relatos bíblicos donde se mencionan los personajes de la lección de hoy. Cuando enfrentamos situaciones similares, ¿en qué forma pueden sernos útiles las actitudes demostradas por ellos?
2. ¿Por qué es más fácil amar a quienes conocemos, que a un extraño en la calle?
3. ¿En qué forma podemos utilizar el ejemplo de fortaleza y resistencia de Jesús, como un recurso de ayuda?

*Profetas y Reyes, p. 401.

OPINIÓN

Job 19: 25; Salmo 27: 8, 9;

Mateo 15: 22-28

El libro de Job habla de la experiencia humana, algo que incluye a las inevitables emociones que son parte de la vida. Cuán afortunados somos de tener a un Dios que nos ama, se preocupa por nosotros y nos guía y nos dirige cuando se lo permitimos.

Job era alguien reconocido y respetado como un astuto negociante y como un amante y responsable padre de familia y ciudadano. Los desafíos que enfrentaba se relacionaban a su familia y a su fortuna. En rápida sucesión perdió su ganado, sus bestias de carga, sus siervos y sus diez hijos. Luego fue afectado por llagas que lo cubrían desde las plantas de los pies hasta su cuero cabelludo. Esta fue una gran prueba que pudo haberlo desanimado, angustiado, amargado y hacerlo resentirse en contra de Dios.

La cultura de aquel tiempo indicaba que para haberle sucedido todo aquello, Job debía haber incurrido en alguna falta muy grave. Aquellas pérdidas personales debían haber sido una muestra del desagrado de Dios. Es por eso que su esposa le dice: «maldice a Dios y muérete» (Job 2: 9). Sin embargo, a pesar de todo, él adoró a Dios y bendijo su nombre (Job 1: 20-22), de forma que quienes lo rodeaban pudieron comprobar que la parte final de su vida fue mejor que la primera (Job 42: 12, 13).

Algunas personas se preguntan qué mal hicieron y por qué han sido afligidas de

igual manera. Se preguntan por qué el banco ha repositado sus casas, o por qué perdieron el empleo, o su salud. ¿Por qué en

¿Por qué Dios permanece en silencio?

esta época moderna, mueren tantos niños de hambre, o por falta de agua potable? ¿Cómo encaja el amor de Dios en estos sucesos?

A veces, cuando se presentan los desafíos y no conocemos los propósitos divinos, podemos preguntar: ¿Por qué Dios permanece en silencio? Esto no significa que no debemos clamar a Dios como lo hizo David (Sal. 27: 8, 9). Podemos aprender de la Biblia, de la historia y de las experiencias de los demás, que Cristo se compadece de nuestro dolor (Heb. 4: 15). Nuestro Salvador fue «un varón de dolores, experimentado en quebrantos» (Isa. 53: 3).

PARA COMENTAR

1. Prepara un listado de las veces en que Dios te habló y tú no prestaste atención. ¿Qué podrías haber hecho en forma diferente? ¿En qué sentido el resultado final pudo haber sido diferente?
2. ¿Cómo reaccionamos al enfrentar desafíos semejantes a los de los inconversos? ¿Cómo se muestra el amor de Dios en nuestras penas y sufrimientos?
3. ¿Por qué es importante que creamos en el amor de Dios y en su deseo de ayudarnos en nuestros problemas?

¿Acaso concluirás exitosamente?

EXPLORACIÓN

Salmo 46

PARA CONCLUIR

¿Acaso no deseáramos todos que la vida fuera un remanso de paz y alegría? Sin embargo, la vida tiene su cuota de dificultades, fracasos y desafíos. De hecho, la vida no es un lecho de rosas. Es algo muy humano expresar frustración, temores y tristeza cuando atravesamos momentos difíciles. Una frase útil para recordar en momentos como los anteriores es: «Todo esto es pasajero». Quienes confían que Dios los librará, podrán decir con el salmista: «Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestro ayuda segura en momentos de angustia» (Sal. 46: 1). Con esta certeza, ¡podemos ciertamente esperar un final feliz!

CONSIDERA

- Preparar una tarjeta que exprese tu aprecio por alguien que te ha estimulado o apoyado durante algún momento de crisis. Hacerle llegar esa tarjeta a dicha persona, como una sorpresa.
- Dividir una hoja de papel en dos columnas. En la primera columna, escribe una lista de algunos fracasos y desengaños que has sufrido. En la segunda columna escribe lo que has aprendido en cada experiencia.

- Enviarle un mensaje electrónico a algún amigo o amiga que está atravesando una situación difícil: luto, enfermedad, problemas con su pareja; haciéndole llegar palabras de ánimo y consuelo.
- Investigar en la Internet acerca de Nic Vujicic. Ver algunos videos donde se muestran sus actividades o aspectos de su vida. (Puedes encontrar más información en: lifewithoutlimbs.org)
- Componer una canción o poema que represente tus emociones en momentos de dificultad así como las victorias que has alcanzado mediante la ayuda de Dios. Utiliza alguna tonada conocida como acompañamiento.
- Enumerar los incidentes en los que has visto la mano de Dios obrando en tu vida, durante el mes o la semana anterior. Agradece a Dios por las enseñanzas que has recibido en cada caso.
- Leer la biografía de algún personaje inspirador como Ben Carson o Helen Keller. Medita en la fortaleza y en la resistencia de dicha persona, pensando en la forma en que puedes aplicarla a tu vida.

PARA CONECTAR

- ✓ Salmo 51; Mateo 14: 23-33; *El Deseado de todas las gentes*, cap. 9; *Obreros evangélicos*, p. 269; Max Lucado, *En el ojo de la tormenta*, cap. 22; Philip Yancy, *Cuando la vida duele ¿dónde está Dios?*, caps. 9, 10.

La autoestima



«Pero ustedes son linaje escogido, real sacerdocio,
nación santa, pueblo que pertenece a Dios,
para que proclamen las obras maravillosas de aquel
que los llamó de las tinieblas a su luz admirable».

1 Pedro 2: 9

La cuerda floja

INTRODUCCIÓN

Romanos 6: 13

Signora Bella, la destacada equilibrista italiana anuncia su acto anunciando que podrán ver a una elegante señora caminando por una cuerda muy floja. Y no solamente camina por la cuerda, sino que lo hace vesti-

Somos extranjeros, peregrinos y advenedizos, en este planeta.

da a la usanza antigua, jugando con afiladas espadas y con antorchas encendidas. Y todo ello, mientras mantiene un interesante monólogo que entretiene al público.

La autoestima es como caminar por una cuerda floja: algo difícil de lograr. Si te caes hacia un lado, aterrizarás en la arrogancia, contrariando a muchos. Si te caes del otro lado, te encontrarás en la arena movediza de una baja autoestima, incapaz de moverte con seguridad a través de la vida y permitiendo que los demás se aprovechen de ti.

Caminar exitosamente por la cuerda floja de la autoestima no requiere una gran práctica, como es el caso de Signora Bella. Para el cristiano implica una entrega y una aceptación. Una entrega porque todo lo que tenemos y todo lo que somos proviene de Dios y le pertenece a Dios. «Ofrézcanse más bien a Dios como quienes han vuelto de la muerte a la vida, presentando los miembros de su cuerpo como instrumentos de justicia»

(Rom. 6: 13). Seremos aceptados porque Dios nos ama, nos ha creado, nos ha redimido y se mantiene a nuestro lado en cada momento de nuestras vidas. Él es nuestro amparo y fortaleza. Nuestra tarea es aceptar ese hecho como cristianos, porque de Dios es que surgen nuestra autoestima y nuestro amor propio.

Nada tenemos que sea realmente nuestro, y nada somos. Somos extranjeros, peregrinos y advenedizos, en este planeta. Todo, desde el próximo suspiro hasta nuestra próxima comida, proviene de la mano de Dios. Incluso él permite que las pruebas sean las que forjen nuestro carácter y nos preparen para el cielo. Nuestra autoestima se relaciona con el hecho de que Dios se preocupa por cada mínima cosa en la cual pensamos, experimentamos, o tememos. Jesús dejó su trono en el cielo, asumió forma humana y murió para que podamos estar con Dios en el cielo por toda la eternidad. ¿Podrá acaso haber una manifestación mayor del amor que Dios siente por cada uno de sus hijos?

Dios ha hecho todo lo posible e imaginable para mostrarnos el valor que nos concede a cada uno de nosotros. Eso precisamente es una muestra total de nuestra autoestima y amor propio. Cuando asimilamos plenamente esa verdad, y comenzamos a nutrarnos de la fuente divina de amor, la cuerda floja de la autoestima se convertirá en una autopista de esperanza. Al estudiar la lección de esta semana, ojalá que tu autoestima se fortalezca en el Dios que te creó.

Un paria y un fugitivo en el palacio real

LOGOS

**2 Samuel 9; Salmo 100: 3;
Mateo 22: 37-39; Lucas 15;
Hechos 17: 24-28; Romanos 12: 3;
Efesios 4: 22-32**

El reconocimiento real (2 Sam. 9: 1-5; Luc. 15: 1-10)

Debido a su amor por Jonatán, David deseaba tratar bondadosamente a los descendientes de Saúl. Aun después que Saúl se convirtiera en enemigo de David, la lealtad de este último no flaqueó (1 Sam. 24, 26). Por tanto, David se dispone a identificar a los descendientes de Saúl a quienes intenta «beneficiar en el nombre de Dios» (2 Sam. 9: 3).

Juan declara: «En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y envió a su Hijo para que fuera ofrecido como sacrificio por el perdón de nuestros pecados» (1 Juan 4: 10). Mediante los relatos de la oveja y la moneda perdida, Jesús confirma las buenas intenciones de Dios que lo motivan a buscarnos. La oveja está irremediablemente perdida en el desierto del egoísmo (Isa. 53: 6), imposibilitada de encontrar el camino de regreso a casa. El Buen Pastor la busca hasta que la encuentra (Luc. 15: 1-7). La moneda ni siquiera sabe que está perdida, pero la mujer la valora y la busca hasta que la encuentra (Luc. 15: 8-10).

La valoración ajena (2 Sam. 9: 6-8; Luc. 15: 18, 19; Hech. 17: 24-28)

Mefiboset está muy consciente de las posibles razones para que David lo menosprecie. Él es miembro de una familia real

diferente. Su impedimento físico limita severamente su capacidad de trabajo. Además de que su problema físico es un constante recuerdo de las muertes de Saúl y Jonatán y del colapso de la dinastía de Saúl (2 Sam. 4: 4). Ahora David, aquel a quien el abuelo y el tío de Mefiboset habían perseguido, afirma que desea mostrar la «misericordia divina». Mefiboset exclama: «¿Y quién es este siervo suyo, para que Su Majestad se fije en él? ¡Si no valgo más que un perro muerto!» (2 Sam. 9: 8).

Si nos contemplamos con sinceridad, no veremos razón alguna para que Dios nos ame o nos aprecie (Luc. 15: 18, 19). No obstante, él desea tenernos a su lado (Hech. 17: 28). Aunque Dios no necesita nuestra ayuda (Hech. 17: 24, 25), él ha creado en nosotros el deseo de amarlo (Hech. 17: 27). En vez de soportarnos, él nos ama y «en él vivimos, nos movemos y existimos» (Hech. 17: 28). Nuestros orígenes se remontan hasta «Adán el hijo de Dios» (Luc. 3: 38).

Restaurando el valor perdido (2 Sam. 9: 9, 10; Luc. 15: 11, 32)

Mefiboset podía esperar que David se quedara con todas las tierras de la dinastía derrotada. En lugar de ello, recibió de vuelta todo lo que se había perdido además de que fue restaurado a una posición de honor, riqueza e influencia en el reino de David. Todo lo que había pertenecido a Saúl, el gran enemigo de David, le fue devuelto a su nieto Mefiboset, porque David había decidido beneficiarlo.

De igual forma, al hijo pródigo se le devuelve su parte de la herencia aunque

había dilapidado lo recibido de parte de su padre (Luc. 15: 11-19). Además fue recibido de vuelta en su hogar con todos los derechos y privilegios que esto implicaba:

¿Quién eres tú para discutir con él?

el amor de su padre, el prestigio de la familia, las vestimentas, acceso a los recursos familiares mediante un anillo especial, una fiesta de celebración (Luc. 15: 20-24). «Alabado sea Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha bendecido en las regiones celestiales con toda bendición espiritual en Cristo» (Efe. 1: 3).

La gratitud y la humildad de un superior (Rom. 12: 3; Sal. 100: 3)

La devoción de Mefiboset hacia David se pone de manifiesto durante la huida de este último luego del intento de golpe de estado de Absalón. Lee 2 Samuel 19: 24. La misericordia que David le había mostrado, hizo que sintiera por él una inmensa devoción. Reconocer la inmensidad de la misericordia y la gracia de Dios, al restaurar nuestra dignidad y honor aceptándonos en su reino, nos permite comprender lo mucho que él nos valora. Por un lado, entendemos que somos valiosos ante él únicamente mediante la gracia manifestada en su poder redentor. «Reconozcan que el Señor es Dios; él nos hizo, y somos suyos. Somos su pueblo, ovejas de su prado» (Sal. 100: 3). Por otro lado, lo que él ha hecho por nosotros nos confiere valor, honor, dignidad y protección. «Reconozcan que el

Señor es Dios; él nos hizo, y somos suyos. Somos su pueblo, ovejas de su prado» (Sal. 100: 3). Cuando entendamos eso, nuestras mentes se aclararán para reconocer quiénes somos (Rom. 12: 3). Seremos más humildes cuando reconozcamos nuestra dependencia de Dios. La gratitud y el amor se pondrán de manifiesto al experimentar la inmerecida bondad que él muestra hacia nosotros.

Miembros de la realeza (2 Sam. 9: 10-13; Mat. 22: 36-39; Efe. 4: 23-32)

David declara que Mefiboset «se sentaría a su mesa como uno de los hijos del rey» (2 Sam. 9: 11). De esa forma el desheredado príncipe, es restaurado al honor y al privilegio de la realeza. Aquel hijo de David, mediante la fe, recibe la misericordia divina que también se extiende a todo hijo de Adán y Eva. Quizá no te consideres lo suficiente digno, pero si Dios dice que eres un miembro de la realeza ¿quién eres tú para discutir con él? Dios te honra, te valora y te ama, por lo tanto cuentas con su aprobación para que de igual forma te honres, te valores y te ames. La profunda sanidad que representa amarnos como Dios nos ama, nos permitirá mostrar «la misericordia divina» a quienes nos rodean (Mat. 22: 39; Efe. 4: 23-32).

PARA COMENTAR

1. ¿Qué evidencias te ha dado Dios del lo mucho que él te valora?
2. ¿Qué implica amar a tu «prójimo» de la forma en que Dios te ha enseñado a amarte?

¡Él nos levantará!

TESTIMONIO

Lucas 12: 7

«“Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen, y yo les doy vida eterna; y no perecerán jamás, ni nadie las arrebatará de mi mano” (Juan 10: 27, 28).

»En los atrios celestiales, Cristo intercede por su iglesia, intercede por aquellos para quienes pagó el precio de la redención con su sangre. Los siglos de los siglos no podrán menoscabar la eficiencia de su sacrificio expiatorio. Ni la vida ni la muerte, ni lo alto ni lo bajo, pueden separarnos del amor de Dios que es en Cristo Jesús; no porque nosotros nos asimos de él tan firmemente, sino porque él nos sostiene con seguridad. Si nuestra salvación dependiera de nuestros propios esfuerzos, no podríamos ser salvos; pero ella depende de Uno que endosa todas las promesas (*Los Hechos de los Apóstoles*).

»Jesús, precioso Jesús, “misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad; que guarda misericordia a millares, que perdona la iniquidad, la rebelión Y el pecado, y que de ningún modo tendrá por inocente al malvado” (Éxo. 34: 6, 7). ¡Oh, cuán privilegiados somos porque podemos venir a Jesús tal como somos y podemos descansar en su amor! No tenemos esperan-

za fuera de Jesús. Sólo él puede tomarnos con su mano y sacarnos de las profundidades del desánimo y la impotencia para colocar nuestros pies sobre la Roca. Aunque el alma

**«Jesús se aferrará de las almas
compradas con su propia
sangre, con mayor firmeza aun
que la del pecador que
se aferra de él».**

humana puede aferrarse a Jesús comprendiendo desesperadamente su gran necesidad, Jesús se aferrará de las almas compradas con su propia sangre con mayor firmeza aun que la del pecador que se aferra de él.

»Leo esto vez tras vez, por estar tan lleno de seguridad: “Teniendo un gran sumo sacerdote que traspasó los cielos, Jesús el Hijo de Dios, retengamos nuestra profesión. Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia” (Heb. 4: 14-16) (Carta 119, 1893)».*

*A fin de conocerle, p. 82.

Los escogidos de Dios

EVIDENCIA

1 Pedro 2: 9

Dicho en forma sencilla, la autoestima es la forma en que uno se considera a sí mismo o a sí misma. El Centro para el Control de Enfermedades afirma que los medicamentos más recetados en Estados Unidos son los anti-

Nadie lo ha expresado mejor que Jesús.

depresivos. Esto parece algo irónico en una sociedad obsesionada con el éxito personal y la felicidad. Muchos autoproclamados gurús han pontificado respecto a la forma de incrementar la autoestima, para así asegurar la felicidad y el éxito. ¿Se encontrará entonces la solución para una baja autoestima e insatisfacción, en una mantra o frase repetida a diario frente a un espejo, con el fin de convencerte de tu fortaleza y valor?

Hace más de diez años leí un artículo relacionado con las deficiencias del sistema educativo norteamericano. Después de citar las pobres calificaciones obtenidas por los alumnos en matemáticas y ciencias, el artículo concluía que a pesar de lo anterior, los jóvenes norteamericanos sobresalían por encima del resto del conglomerado mundial en un único aspecto: en su autoestima. Los profesores bromaban diciendo que sus estudiantes quizá no eran los mejores ni los más brillantes, pero que «al menos se sentían muy bien respecto a sus fracasos». Irónico. Sí, pero, ¿en realidad existe alguna relación entre lo que uno hace y su autoestima?

La autoestima consiste en respetarse a sí mismo. Yo soy especialista en destrezas de lectura en una escuela secundaria del sistema

público. Allí me toca trabajar con estudiantes de bajo rendimiento. Aunque trato de estimular a mis alumnos para que piensen en forma positiva respecto a sus personas, el mejor estímulo proviene de sus mismas actuaciones. La mejor forma de sentirse bien respecto a uno mismo, ¡es haciendo algo positivo!

Pablo, el gurú original del mejoramiento personal en la iglesia primitiva, nos dejó una receta muy positiva en Efesios 4: 22-32. Parece que ser bondadoso, considerado, honrado y dedicado al trabajo son los elementos primordiales de la autoestima. Nadie lo ha expresado mejor que Jesús. Su forma de relacionarse con los demás y de servirles, constituye nuestro modelo no tan solo para una vida exitosa sino para el desarrollo de la autoestima.

Como cristianos, hemos crecido escuchando que somos el pueblo escogido de Dios. En 1 Pedro 2: 9 se nos recuerda que Dios nos ha escogido como su ejército portador de luz. Esta reafirmación de nuestra estima propia contradice los dictados de la sociedad respecto al logro del éxito y la felicidad. Hemos sido seleccionados para formar parte del equipo de Dios, y en consecuencia decidimos seguir sus normas esbozadas en la Biblia.

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo puedes sentirte satisfecho contigo mismo, si no eres tan bueno como fulanita o fulanita?
2. Trata de recordar el tiempo cuando no eras parte del pueblo escogido. Luego piensa en lo que implica ser parte del pueblo de Dios.
3. ¿Cómo se relaciona el ministerio terrenal de Cristo con el mejoramiento de la autoestima? ¿Cuáles son las claves para que llegues a respetarte adecuadamente?

Una autoestima santificada

CÓMO ACTUAR

2 Samuel 9; Romanos 5: 8; 12: 2

- **¿Cómo se obtiene la autoestima?** Prime - ro, debemos entender y creer en el valor que Dios nos concede. En Romanos 5: 8, leemos que aun cuando éramos pecadores Cristo murió por nosotros. Cuando

Jesús nos ordena que amemos a nuestro prójimo.

decidimos creer en nuestro valor personal, basados en la actitud divina en lugar de confiar en los mensajes distorsionados de otros pecadores; comenzamos a obtener una verdadera autoestima de origen divino: ¡al creer en lo que Dios dice que somos!

- **¿Cómo puedo mantener una santa autoestima?** Una vez que nos contemplamos a través de los ojos de Cristo, debemos resistir la tentación de criticar aquello que Dios aprecia tanto. ¿Qué derecho tenemos a menospreciar a quienes Dios ha llamados sus hijos? Si nos despreciamos, o despreciamos a los demás, estaremos criticando a Aquel que nos creó. Pablo habla de renovar nuestras mentes, como un medio para enfrentar la forma malsana de pensar. «Usted debe convertirse en un socio de Dios en este proceso de renovación y reprogramación. Esta obra es un proceso continuo, no una crisis repentina. No se puede decir que sea una experiencia única el proceso de ser «transformados mediante la renovación de su

mente» (Rom.12: 2). Los verbos en este texto representan una acción continua, y la palabra mente describe la forma en que pensamos, la manera en que consideramos a la vida como un proceso diario».*

- **¿Cómo puedo contribuir para que otros desarrollen una autoestima santificada?** Si hemos tenido éxito en los dos primeros pasos, podremos ayudar a otros a desarrollar una imagen saludable. Jesús nos ordena que amemos a nuestro prójimo; y únicamente podemos hacer eso cuando dejamos de mirar a los demás para nuestra propia satisfacción. Si nos consideramos, y consideramos a los demás, como hijos e hijas de un amante Padre celestial, nos relacionaremos de forma diferente. Entrar en una relación de amor con nuestro Padre, nos permitirá ser una bendición para todos sus hijos, al esparcir el amor y la gracia que recibimos de él. Activamente buscaremos a nuestros prójimos, con el decidido propósito de bendecirlos porque amamos a nuestro Padre.

PARA COMENTAR

1. ¿Te consideras valioso, o valiosa, ante la vista de Dios? Si no lo crees, ¿cuáles son tus razones?
2. Piensa en alguien a quien puedes bendecir, porque sencillamente amas a Dios. Luego procede a hacerlo.

* David A. Seamands, *Healing for Damaged Emotions* (SP Publications, 1991), p. 74.

Parte de la familia

OPINIÓN

**Isaías 43; Mateo 6: 25-34;
Lucas 15; 18: 15-17**

Raquel se encuentra muy a menudo en la cocina, preparando la cena. La loza se ha escurrido en el fregadero y debe ser colocada en su lugar. Ella casi ha terminado, cuando su esposo entra y le dice: «Iba a organizar la loza, pero no la veo». Raquel le contesta en forma risueña, diciendo que ya lo había hecho porque tenía que ganarse su sueldo. El esposo, también con una sonrisa, le dice: «Querida, no tienes que ganarte nada. Tú eres parte integral de esta familia».

Al escuchar esa frase, Raquel siente una sensación indescriptible. Se siente, amada, deseada, apreciada. No hay nada más poderoso para acrecentar el sentido de autoestima de alguien, que comunicarle que es parte de un grupo, que puede hacer un aporte, ¡que es alguien necesario, y que se le necesita!

Jesús comparte esos mismos sentimientos, al hablar respecto al valor de los gorrones y de los lirios. Él dijo que la gente vale más que eso. ¡Nos concedió un gran valor! Al invitar a los niños para que se acercaran a él, luego que los habían alejado, indica que ellos eran valiosos ante su vista. Él habló de monedas perdidas, ovejas perdidas, un hijo perdido; concluyendo cada relato con la descripción del gozo y la alegría que surge cuando se encuentra

cada elemento perdido. Estos relatos nos muestran el valor de la pertenencia. Jesús nos estaba diciendo que ¡se nos quiere, se nos ama y se nos necesita!

Nada mejor que escuchar la misma voz de Dios asegurándonos de su amor y su cuidado. Oigamos su tierna voz, al leer las palabras registradas por el profeta Isaías (Isa. 43: 1-3). (Coloca en el texto tu nombre, en los lugares apropiados).

**No tienes que ganar
la ciudadanía, ¡ya eres parte
del pueblo!**

«Pero ahora, así dice el Señor, el que te creó, Jacob, el que te formó, Israel: “No temas, que yo te he redimido; te he llamado por tu nombre; tú eres mío. Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el fuego, no te quemarás ni te abrasarán las llamas. Yo soy el Señor, tu Dios, el Santo de Israel, tu salvador; yo he entregado a Egipto como precio por tu rescate, a Cus y a Seba en tu lugar”».

Padre nuestro, ¡gracias por recordarme que pertenezco a un pueblo especial!

PARA COMENTAR

1. ¿En qué forma consideras que tienes valor para este mundo y para la eternidad?
2. ¿Cómo le contestarías a Dios, sabiendo que eres hijo o hija de él?

EXPLORACIÓN

Mateo 10: 29-32

PARA CONCLUIR

La autoestima no es fácil mejorarla, especialmente si te crees inferior a los demás. Dios nos hizo. Él nos ama como somos, y visualiza lo que podemos ser. En vez de soportarnos, él nos ama. En realidad, Dios nos renueva para que de pecadores nos convirtamos en parte de su real sacerdocio. Somos infinitamente valiosos para Dios, no solamente porque la muerte de Jesús nos justifica y su salvación cubre nuestros pecados, sino porque él nos ha creado en un plan dotado de infinita sabiduría y amor. Servir a Dios nos hace sentir bien, porque lo imitamos y por tanto cumplimos con nuestra misión.

CONSIDERA

- Redactar una descripción tuya, según tu apreciación personal. Luego añade a la lista algunos incidentes que demuestran el aprecio que Dios tiene por ti. Apro-

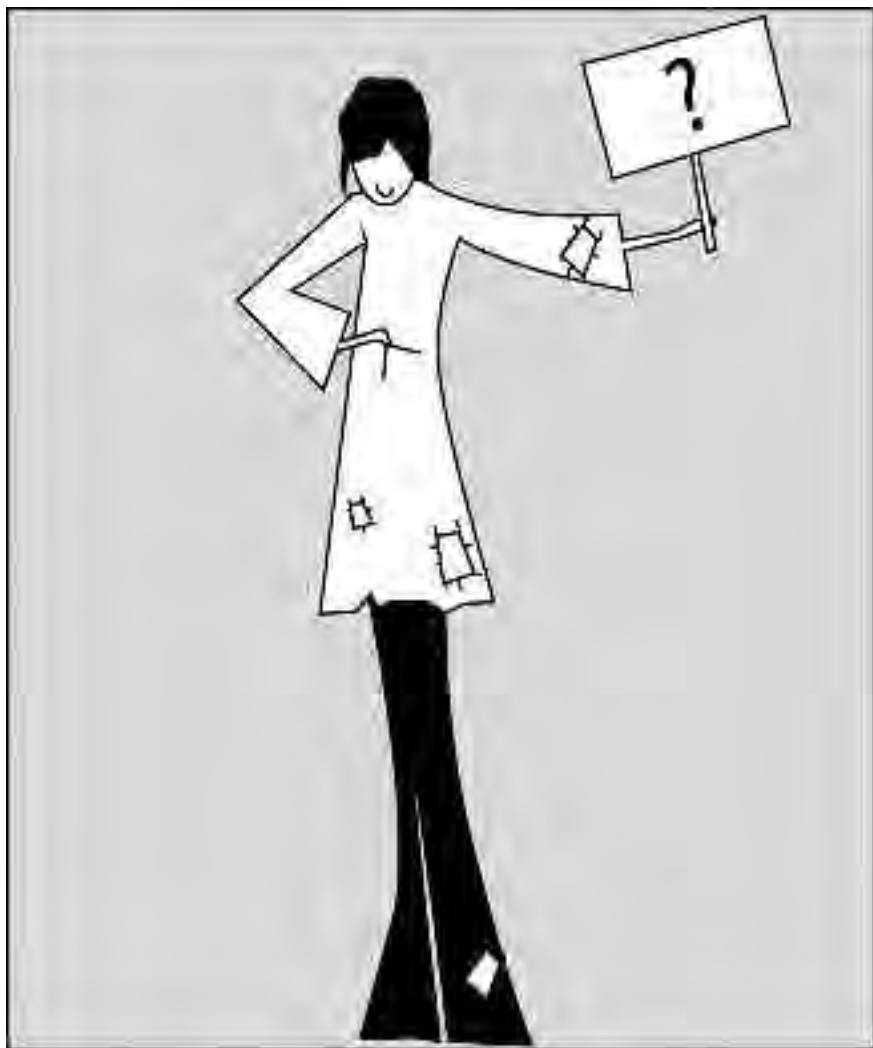
vecha para agradecer a Dios por todas sus bondades.

- Escuchar un himno o canción que hable de la redención y la necesidad de servir a Dios. Compártelo con algunos amigos. Puedes también compartirlo con tu clase de Escuela Sabática.
- Selecciona algún personaje bíblico tratando de dibujarlo como piensas se vería. Discute con algunos amigos los rasgos de carácter de dicho personaje.
- Pídele a algún amigo que mencionen tres de tus buenas cualidades. ¿Estás de acuerdo con su lista? ¿Por qué?
- Parafrasear el relato de la mujer tomada en adulterio.
- Pregunta a varios amigos qué piensan respecto al tema de la autoestima. Observa si mencionan a Dios en sus opiniones.

PARA CONECTAR

- ✓ Richard J. Foster, *Celebration of Discipline*, cap. 9, «Service». David D. Burns, *Feeling Good*, cap. 4, «Start by building Self-Esteem».

Los celos



«Cruel es la furia, y arrolladora la ira,
pero ¿quién puede enfrentarse a la envidia?»

Proverbios 27: 4

Los celos: ¿Están libres los cristianos?

Sábado
26 de febrero

INTRODUCCIÓN

Santiago 3: 16, 17

«Pensé que a pesar de sus actitudes él todavía me amaba. Pero ya he dejado de creerlo. Me siento confundida. Creo que él ya no confía en mí. Es algo que realmente está afectando nuestra relación, y pienso que también está perjudicando a nuestros hijos». Alicia estaba repasando algunos incidentes que confirmaban que su esposo sentía celos de ella. Él la llamaba varias veces durante el día, para saber qué hacía y dónde estaba. Se incomodaba si ella salía de casa y no regresaba rápidamente, además escuchaba sus conversaciones telefónicas. «Ya no soporto esta situación», le dijo Alicia a una amiga. «Prefiero separarme de él».

También está Karen, quien creció en un hogar cristiano y desde joven se entregó al Señor. Ella era talentosa, alegre, y muy atractiva. Era miembro de muchas comisiones, siempre se le pedía que ayudara en los programas de su iglesia. Un día una joven llamada Christen comenzó a asistir a la iglesia, luego se bautizó y dentro de poco se la encargó de muchas de las cosas que Karen acostumbraba a realizar. Karen no se sintió bien al ver que Christen había «ocupado su lugar», y comenzó a disgustarse con otros miembros de la iglesia. Finalmente dejó de asistir a aquella congregación.

Los celos son una emoción dominante, que puede producir resultados peores que los mencionados en las ilustraciones ante-

riores. Los celos pueden provocar un sinnúmero de emociones y comportamientos, incluyendo la ira, la envidia, el resentimiento, las sospechas, la desconfianza y la maledicencia (Col. 3: 5-8), hábitos que no debe mostrar nadie que pretenda desarrollar un carácter cristiano.

La envidia y los celos tienen resultados negativos.

La Biblia afirma que «Dios es un Dios celoso» (Éxo. 20: 5; 34: 14; Deut. 4: 24; 5: 9; 6: 15; Jos. 24: 19), algo que pudiera servir de justificación a un individuo celoso. Sin embargo, los celos divinos significan que él «no comparte su gloria con ídolos» y que rechaza la adoración de «un corazón dividido».* Él sabe que no podremos afirmar con certeza que lo amamos si estamos escuchando al tentador quien es la fuente de los celos humanos (Isa. 14: 12-14).

La envidia y los celos tienen resultados negativos tanto en nosotros como en los demás. Los mismos se reflejarán en nuestra salud y en la forma en que nos relacionamos con nuestros semejantes. Como cristianos, no somos inmunes a estos sentimientos. Por lo tanto, esta semana consideraremos los celos, sus resultados y la forma en que podemos vencer esta dañina emoción.

* Ver: Comentario bíblico adventista. Comentario sobre Éxodo 34: 14.

Los celos: una maligna enfermedad

LOGOS

**Génesis 37; 1 Samuel 18;
Proverbios 6: 34; Cantares 8: 6;
Santiago 3: 16, 17**

Los efectos de los celos modernos (Sant. 3: 16, 17)

Oral y Roxanne tenían cinco años de casados. Oral tenía un gran carisma y era alguien muy seguro de sí. Por otro lado, Roxanne era una chica insegura, una posible secuela de un matrimonio previo. En varias ocasiones ella le habló con franqueza a Oral, pidiéndole que entendiera su situación, en lo que ella hacía los ajustes necesarios. Sin embargo, cada vez que Roxanne le hacía mención a Oral acerca de alguna chica que parecía estar interesada en él, la respuesta era que si acaso estaba poniendo en duda su fidelidad.

El resentimiento y el enojo mutuo creció, y el matrimonio parecía ir en picada hacia el divorcio. Roxanne se resignaba a vivir soltera, porque pensaba que nunca podría volver a confiar en un hombre. Aunque Oral le había sido fiel, ella dejó de amarlo.

Los celos comparados con un sepulcro (Prov. 6: 34; Cant. 8: 6)

Los celos son para la mente lo mismo que el cáncer para el cuerpo. Es un proceso degenerativo y doloroso. Es algo que va drenando lentamente tus energías, tus fuerzas y tu dedicación. Aprisiona a sus víctimas y hace que crean que van perdiendo el control de sus vidas. Sentir celos durante un prolongado período, implica un profun-

do dolor emocional, dando la sensación de que no existe escape alguno.

El sabio Salomón en Cantares 8: 6, vincula a los celos con la muerte y el sepulcro. Aunque la palabra celos que aparece en algunas versiones, pudiera traducirse mejor como «amor apasionado» o «pasión»; el

Los celos pueden ser difíciles de identificar.

paralelo establecido con un sepulcro suscita algunos interesantes pensamientos. La muerte, o el sepulcro, representan la dura realidad de una separación de nuestros seres queridos. Y lo que exagera esta realidad es que muchas veces la separación ocurre de forma repentina. Cuando creías que todo marchaba bien fallece un ser querido, y sientes como que el mundo se te desploma. Los celos pueden suscitar un sentimiento de desesperanza parecido.

Otra comparación entre los celos y la muerte es que la persona fallecida nunca se dará cuenta del dolor que los deudos habrán de enfrentar debido a su muerte. De igual manera, cuando luchamos con los celos pareciera como que los demás no se dan cuenta de la forma en que nos sentimos, o que no reconocen nuestras necesidades.

Quizá la más notable comparación entre los celos y el sepulcro es que este último simboliza a la muerte, y los celos pueden acabar con la vida de quien los sufre. Si los celos no se controlan pueden hacer que la persona pierda el control de su vida, convirtiéndose en alguien diferente, dando muerte al individuo original. En Proverbios

6: 34 se nos dice que los celos pueden ser motivos de ira. Los celos pueden nublar la mente hasta el punto de influir en el comportamiento y en la actuación de alguien que en circunstancias normales sería una persona inofensiva. Sin darse cuenta la persona cuya mente ha sido consumida por los celos, dejará de ser bondadosa. Es como si hubiera muerto.

Llevando la cuenta (Gén. 37)

Los hermanos de José sentían celos de él. Unos celos que se alimentaban del favoritismo manifestado por su padre. Aun así, no había excusas para el comportamiento de ellos. Jacob prefería a José porque «lo había tenido en su vejez» (Gén. 37: 3). Aquel favoritismo lo llevó a prepararle a José un vestido o túnica, parecido a los utilizados por la realeza. Esto atizó aun más los celos de sus hermanos. José tuvo algunos sueños que indicaban se convertiría en un gobernante, y que estaría por encima de sus hermanos. Esto fue suficiente para que ellos decidieran quitarle la vida.

¿Pueden los celos hacer que alguien le quite la vida a un semejante? Antes que digamos «no», sigamos con nuestro relato. Diez hombres estuvieron dispuestos a matar a su hermano menor por un vestido y por causa de algunos sueños. Sus profundos celos se habían convertido en una ira ciega, que no les permitía distinguir el bien del mal. Los celos pueden ser difíciles de identificar porque nuestra motivación puede parecer muy lógica. Pero si les damos rienda suelta, pueden crecer desmedidamente y dar cabida a serios pecados. Mientras más alimentes el comportamiento celoso, más difícil será eliminarlo. El momento

para enfrentar los celos es cuando nos damos cuenta que estamos «llevando cuenta de la vida a los demás».²

Los celos de la realeza (1 Samuel 18)

Comprobamos en la Biblia que los celos pueden tener serias consecuencias. Saúl estaba tan celoso del éxito y de la popularidad de David, que cegado por la furia tomó una lanza y se la tiró, intentando atravesarlo con ella (1 Sam. 18: 8-11). Durante el resto de su vida, Saúl continuó intentando matar a David. Sin embargo, a pesar de todo ello, David le perdonó dos veces la vida a Saúl, cuando pudo haberlo matado a sangre fría. Esto representa otra faceta de los celos.

Si sabes de alguien que te cela o está celoso de ti, ¿podrías actuar como lo hizo David? ¿Podrías ser amigo, o amiga de dicha persona, en vez de enfrentarla?

PARA COMENTAR

1. ¿Has luchado alguna vez con los celos?
2. ¿Han influido los celos en la forma en que te relacionaste con alguien? ¿O acaso has intentado de mantener siempre las mejores con los demás?
3. ¿En qué otras formas podrían compararse los celos con un sepulcro?
4. Después de estudiar la parte para hoy, ¿qué piensas respecto al mandamiento que nos ordena no codiciar? ¿Qué otro mandamiento podría asociarse con la codicia? ¿Qué nos enseña lo anterior respecto a la naturaleza del decálogo?

1. *The Interpreter's Bible*, t. 5, p. 143.

2. Ver: *Life Application Study Bible* (Wheaton: Tyndale House, 1991), p. 77.

El remedio divino para los celos

TESTIMONIO

Lee 2 Pedro 1: 4 ¿Sientes como que los celos te están devorando? ¿Te sientes miserable porque envidias lo que otros poseen? Entonces busca un antídoto en Jesús. Él anhela sanarte. Lee lo que Ellen G. White nos recomienda para vencer la envidia.

«Al aprender cada día del divino Maestro, al participar de su naturaleza, colaboramos con Dios».

«¡Qué belleza de carácter resplandecía en la vida diaria de Cristo! Hay que hacer una gran obra para conformar el carácter a la semejanza divina. La gracia de Cristo debe moldear todo el ser, y su triunfo no estará completo hasta que el universo celestial sea testigo de una ternura habitual de los sentimientos, de no amor como el de Cristo y de obras santas en el comportamiento de los hijos de Dios.

»Toda persona debe adquirir experiencia por sí misma. Nadie puede depender para la salvación de la experiencia o la práctica de algún otro. Cada uno de nosotros debe llegar a conocer a Cristo con el propósito de representarlo apropiadamente ante el mundo. “Todas las cosas que per-

tenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia” (2 Ped. 1: 3). Ninguno de nosotros necesita disculpar su temperamento rápido, su carácter deformado, su egoísmo, envidia, celos, o cualquier impureza del alma, el cuerpo o el espíritu [...]

»Debemos aprender de Cristo. Debemos conocer que es él para los que ha redimido. Debemos comprender que por medio de la fe en él tenemos el privilegio de ser participantes de la naturaleza divina y escapar de este modo de la corrupción que está en el mundo por causa de la concupiscencia. Entonces seremos limpios de todo pecado, de todos los defectos del carácter. No necesitamos retener ninguna inclinación pecaminosa [...]

»Al participar de la naturaleza divina, las tendencias hacia el mal, heredadas y cultivadas, son extirpadas del carácter, y nos convertimos en un poder viviente para el bien. Al aprender cada día del divino Maestro, al participar de su naturaleza, colaboramos con Dios al vencer las tentaciones de Satanás. Dios obra y el hombre obra para que podamos ser uno con Cristo, tal como Cristo es uno con Dios».*

La maravillosa gracia de Dios, p. 235.

¿Lucifer, Hera o Dios?

EVIDENCIA

Romanos 5: 8

En la mitología griega se consideraba a la diosa Hera como en extremo celosa y vengativa. Ella odiaba a otro dios llamado París, porque él no la había seleccionado como la más bella. También odiaba a los hijos de Zeus su esposo. Una versión de este relato afirma que ella estaba celosa porque Zeus había tenido una hija fuera de su matrimonio, llamada Athena. Al estar dominada por la ira, tomó a la niña y la arrojó desde la cima del monte Olimpo.¹

El relato es una muestra más de que los celos generan conflictos. ¿Quiénes son los afortunados que no han sucumbido ante dicha trampa? Los celos pueden convertir a una persona en alguien vengativo, desalmado y rencilloso. Pensemos en Lucifer (Isa. 14: 12-14). Su experiencia es una buena advertencia para nosotros. Al igual que Lucifer, muchos tenemos cuanto necesitamos. Sin embargo, podría haber cosas que deseamos, o nos que sintamos celosos porque alguien posee algo que no disfrutamos. Lucifer desempeñaba grandes responsabilidades y ocupaba un segundo lugar después de Cristo. Sin embargo, aun deseaba más: «Subiré a la cresta de las más altas nubes, seré semejante al Altísimo» (Isa. 14: 14).

Muchas familias han sido destruidas por los celos, muchas guerras se han librado y también muchas vidas se han perdido. Hay buenos motivos para considerar a la envidia como un pecado (Éxo. 20: 17).

Sus celos no son iracundos ni destructivos.

¿Por qué, entonces se dice que Dios es celoso? El término griego para «celoso» implica un «entusiasmo enérgico y decidido, especialmente por una causa o idea». Un significado de celos es «demandar una lealtad exclusiva».² ¿Acaso no son estas cualidades o rasgos que describen a Dios? Sus celos no son iracundos ni destructivos. Observamos su celo por nosotros mediante la vida que su Hijo vivió, y aun más por la muerte que sufrió a favor nuestro. «Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros» (Rom. 5: 8). No estamos hablando de una diosa griega, o de Lucifer el dios de este mundo; sino de un Dios amante y compasivo, cuyos celos nos guardan celosamente en sus brazos.

1. Wikipedia. «Hera».

2. *Ibíd.*

CÓMO ACTUAR

Éxodo 20: 17

El equipo de casa se adueña del balón. Uno de los delanteros le pasa el balón a Mark, el más rápido del equipo. Con cinco segundos restantes, y abajo por un punto, ¡Mark encesta el canasto ganador! Los fanáticos se mostraban jubilosos, mientras que los compañeros de equipo de Mark lo llevaban en hombros. Sin embargo, a Anthony lo dejaron solo en el centro de la cancha. «A mí es a quien debían llevar cargado», piensa para sí.

Joel respira afanosamente mientras camina apresurado para no llegar tarde a clase, mientras que el sudor le corre por el rostro y la espalda. Vvvvrrrooomm! Se detiene mientras se da vuelta, escuchando la música y el sonido del nuevo auto deportivo que uno de sus compañeros de clase estrena. Joel se apresura mientras que observa a su amigo quien ha venido hasta el estacionamiento de la escuela, en su auto deportivo, a recoger a su novia. «¡Si ese fuera yo!», dice con un suspiro. «Tendría demasiados amigos, y no tendría que andar a pie».

Cuántas veces nos hemos sorprendido envidiando a alguien; preguntándonos cómo se pueden enfrentar esos sentimientos! Los siguientes son algunas sugerencias que nos pueden ayudar.

- **Lee algunos libros inspiradores.** Un buen comienzo sería el capítulo 59 de Patriarcas y profetas. Ese capítulo habla del deseo del pueblo de Israel de tener su propio rey, envidiando a otras naciones cercanas.

- **Ayuda a otros menos afortunados.**

Ayudar a otros en necesidad nos proporciona un sentido de bienestar por haber logrado algo. Además, dar una mano a los demás desviará nuestra atención de aquello que no tenemos, y nos permitirá apreciar más lo nuestro.

«Él está siempre a nuestra diestra para apoyarnos, sostenernos y animarnos».

- **Ora con fervor.** Pídele a Dios que se convierta en el centro de tu vida. «En toda ocasión y lugar, en todas las tristezas y aflicciones, cuando la perspectiva parece sombría y el futuro nos deja perplejos y nos sentimos impotentes y solos, se envía el Consolador en respuesta a la oración de fe. Las circunstancias pueden separarnos de todo amigo terrenal, pero ninguna circunstancia ni distancia puede separarnos del Consolador celestial. Dondequiera que estemos, dondequiera que vayamos, él está siempre a nuestra diestra para apoyarnos, sostenernos y animarnos».*

PARA COMENTAR

Repasa Éxodo 20: 17. Luego medita en algunas cosas que has estado deseando. Vuelve a leer Éxodo 20: 17, sustituyendo ahora las palabras *esposa, casa, sirviente, buey, asno* por aquellas que representan los objetos que ambicionas.

*El Deseado de todas las gentes, p. 639.

¿Guerra o paz? Tú escoges

OPINIÓN

**Ezequiel 28: 12-15; Isaías 12-14;
Santiago 3: 16, 17**

A menudo me pregunto qué sería del mundo si no existieran la envidia, la codicia y los celos. Quizá algunas amistades y

Confiemos en él para que nos ayude a vencer.

relaciones todavía existirían, o a lo mejor alguien no habría gastado todos sus ahorros tratando de mantenerse a la par con los vecinos. Pero aun más importante es el hecho de que habría menos pecado en el mundo.

Satanás quiso ser semejante al Altísimo. «Y codiciando la gloria con que el Padre infinito había investido a su Hijo, este príncipe de los ángeles aspiraba al poder que sólo pertenecía a Cristo».* Por tanto, ideó un plan para derrocar al gobierno celestial; algo que eventualmente hizo que él y los ángeles que lo seguían, fueran expulsados del cielo. Allí comenzó una guerra que ha estado colmada de confusión y conflictos. Es una lucha que experimentamos siempre que nos dejamos afectar por la envidia y los celos.

Quizá observes a los alumnos más destacados de tu grupo, pensando: *¿Acaso serán tan inteligentes? O, ¿Por qué tuvieron que darle ese premio?* Quizá lleguemos a despreciar a dichas personas y que nos mantengamos alejados de ellas. Si abrigamos sentimientos de envidia en nuestros

corazones, terminaremos haciéndonos daño. Debemos ser cuidadosos al evaluar los logros ajenos. Santiago 3: 16 dice: «Porque donde hay envidias y rivalidades, también hay confusión y toda clase de acciones malvadas». ¿Qué tal si nos interesamos en analizarlos a nosotros mismos? ¿Realmente merecías ese reconocimiento? ¿Te esfuerzas tanto como tus compañeros para obtener esas buenas calificaciones? ¿No será que estás envidioso, o envidiosa, por las calificaciones que reciben tus compañeros? ¿No estarán tus talentos en otros campos que no sean el académico o los deportes? ¿Acaso no tendrás otras habilidades que puedas cultivar, como la pintura o la música? Debemos preguntarle al Señor: «¿Es esto lo que deseas que haga? ¿Es esta la senda que debo seguir?»

Dios desea que nos llevemos bien con todos. Sin embargo, el enemigo frunce el ceño cuando los hijos de Dios se alegran, por lo que siempre está tratando de sembrar su cizaña. He escuchado de muchos casos en los que la envidia y los celos se han adueñado de una situación, al punto de que los protagonistas sufren daños físicos o emocionales. Esto equivale a la guerra.

Si Dios reina en nuestros corazones, nuestra primera reacción no será la ira. Más bien, confiemos en él para que nos ayude a vencer, a pensar con lucidez y a actuar de forma que reflejemos su amor. Esto equivale a la paz

Sopesemos las diferencias con el fin de decidir qué preferimos: ¿la guerra, o la paz?

*Patriarcas y profetas, p. 13.

¿Valen la pena los celos?

EXPLORACIÓN

Éxodo 20: 17

PARA CONCLUIR

Uno de los más destacados relatos de la Biblia, relacionados con la codicia, involucra a David y a Betsabé. David tenía numerosas concubinas. Pero Urías únicamente tenía a Betsabé. Eso no le importó a David, quien vio a Betsabé, la codició y obedeció a sus impulsos. Pero, ¿valió la pena? Las acciones de David lo llevaron a cometer graves pecados, incluyendo el asesinato. La Biblia no dice si David estaba en realidad celoso de Urías, pero el caso es que llegó a desear a una mujer casada. Ciertamente, este es el resultado de seguir los dictados de la codicia ¿no es cierto?

Cuando actuamos por envidia o por celos, no ganamos mucho; más bien podemos perderlo todo, incluyendo nuestra relación con Dios. Los creyentes están llamados a contentarse con lo que tienen, y agradecer a Dios por lo que él les provee.

CONSIDERA

- Recortar de una revista algunas fotos o imágenes de cosas que has deseado poseer en

algún momento. Pueden ser objetos, artículos, casas, u otras cosas. Luego, hazte las siguientes preguntas: *¿Confío realmente en Jesús para todas mis necesidades?*

- Redactar un breve párrafo respecto a alguna ocasión en que te venciste la codicia. ¿Qué sucedió? ¿Se sintió alguien herido o herida? ¿Tuviste que arrepentirte de algo? ¿Se afectó tu relación con Cristo? ¿Cómo reaccionaron las demás partes involucradas?
- Identificar algunos himnos que hablen de la codicia o la envidia? Medita en las palabras del mismo. ¿Piensas que el autor del himno o canción hablaba de su experiencia personal?
- Pensar en alguna situación en que Cristo hizo referencia a los celos o a la envidia.
- Entrevistar a alguien respecto a la forma en que vencieron alguna tentación relacionada a la codicia o a la envidia. Pregúntale a esa persona si hay algo que haría de una manera diferente, en caso que se presentara de nuevo una situación similar.

PARA CONECTAR

- ✓ Ellen G. White, *Patriarcas y profetas*, cap. 71, «El pecado de David y su arrepentimiento».

Libre de malos hábitos



«Así que si el Hijo los libera,
serán ustedes verdaderamente libres».

Juan 8: 36

¿A cuál lobo alimentarás?

Sábado
5 de marzo

INTRODUCCIÓN

1 Corintios 6: 12

El anciano indio estaba preocupado por lo que le sucedía a su nieto. El mundo parecía estar apartando al joven de todo lo que se le había enseñado. El abuelo luchaba con aquel problema. Durante días meditó en lo que le diría a su amado nieto, con el fin de que se apartara de todo lo malo que lo acechaba.

Finalmente, las palabras fueron tomando forma. Sentado junto al fuego, comenzó a hablar con su nieto.

—Hay una gran lucha en mi interior, —dijo el abuelo—. Es una lucha terrible, entre dos lobos. Uno de ellos representa el miedo, la ira, la envidia, el dolor, y muchas otras cosas negativas.

—¿Cuál es el otro lobo, abuelo?

—El otro lobo representa el gozo, la paz, el amor, la humildad, la bondad, la amistad, la generosidad y la fe. Esa misma lucha, ocurre dentro de ti y de todos los que vivimos en el mundo.

El joven, meditó en la ilustración que su abuelo acababa de mencionar. Sintió cómo se peleaban aquellos dos lobos en su interior. La lucha fue intensa y ardua. Hubo días cuando el joven quiso rendirse. No se sentía seguro del resultado final. Deseaba

saber cuál sería el desenlace, así que con cierto temor preguntó:

—Abuelo, ¿cuál lobo crees que va a ganar?

El abuelo se dio cuenta de que sus palabras habían logrado impactar al joven.

—Ganará el lobo que tú alimentes.

¿Cuál lobo es el que va a ganar?

El consejo del abuelo tiene mucho de verdad. El lobo que alimentemos en nuestras vidas, es el que va a devorarnos. Un amigo me dijo en cierta ocasión que todos tenemos hábitos cuestionables, pero que algunos se consideran más aceptables que otros. Hay mucha verdad en aquella declaración. ¿Por qué se considera un desastre al adicto que está a la espera de su próxima dosis, mientras que el adicto a las compras no genera el mismo tipo de rechazo?

Según veremos en la lección de esta semana, existen muchos malos hábitos y todos somos adictos a algo ya que estamos contaminados por el pecado. Podemos decidir si es que vamos a alimentar al lobo de los hábitos malsanos; o al lobo de la libertad. ¿A cuál lobo alimentarás esta semana?

¿Adictos al poder terrenal, o al poder de Dios?

LOGOS

Proverbios 23: 29-35;

Mateo 25: 15-30; Marcos 10: 17-27;

1 Corintios 7: 2-5; 1 Pedro 3: 3, 4.

Definiendo las adicciones

(Rom. 7: 14-18)

Una descripción socialmente correcta para definir al pecado es aquella que lo denomina: *hábito malsano*. Esto no significa que las adicciones no sean algo real, pero lo anterior no es más que una forma eufemística de referirse a lo mal hecho. Por ejemplo, el alcoholismo ha pasado de ser algo inaceptable a considerarse como una enfermedad, una adicción, algo que se lleva en los genes. En la actualidad, muchos comportamientos improprios se consideran aceptables, porque se asume que quienes los practican poseen una predisposición genética a los mismos. Por tanto, hay una tendencia a la búsqueda de justificativos para comportamientos que Dios no aprueba o prohíbe.

Incluso el concepto *adicción* ha evolucionado. Hace unos diez años se definía una adicción como «el uso persistente, compulsivo, de una sustancia que el usuario reconoce como perjudicial». Sin embargo, hoy en día no se limita la adicción al uso de alguna sustancia. Muchos, por ejemplo, son adictos a la pornografía o al sexo. En este caso se habla de comportamientos y no de sustancias. La adicción tampoco se limita a lo que una persona consiente, sabiendo que es algo dañino. La nicotina es una sustancia reconocida como nociva y muy adictiva. Sin embargo, durante décadas algunas empresas negaron que fumar fuera una adicción, y millones lo hicieron sin

estar conscientes del peligro que corrían. Su falta de conocimiento no redujo su adicción. Podríamos, por tanto, definir más acertadamente una adicción como «un comportamiento compulsivo, persistente y perjudicial».

Todos somos adictos

(Rom. 7: 19, 20)

Los textos que aparecen al comienzo de esta sección nos proporcionan ejemplos de conductas y emociones que pueden llegar a ser adictivas: desde al alcohol a la lascivia, engañar a los demás, el amor del dinero, la ostentación y el descuido personal. Podemos afirmar que los cambios culturales no alteran la realidad de las adicciones. Sin embargo, en muchos casos lo que se hace es institucionalizar un hábito para convertirlo en una adicción culturalmente aceptable.

Las adicciones comienzan poco a poco, como una semilla que puede tener sus raíces en una herida emocional. Un chico podría tomar un trago de cerveza de una lata o botella abandonado por un hermano mayor. Un joven también puede tropezar en la Internet con un portal pornográfico, o acostumbrarse a ver un programa de televisión donde se glorifique la ostentación. En algún momento, dichos comportamientos pueden convertirse en una adicción aunque no sean aprobados por Dios.

Pablo describe apropiadamente la naturaleza adictiva del pecado: «De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace sino el pecado que habita en mí» (Rom. 7: 19, 20).

Dicho en forma sencilla, todos somos adictos al pecado: la práctica de exaltarnos

hasta el trono de Dios en nuestros corazones. Sí, todos pecamos y estamos distantes de la gloria de Dios (Rom. 3: 23). Pablo luchó con

Todos somos adictos al pecado.

su adicción, con sus hábitos. Algunos dicen que él los definió de manera diferente, llegando a aceptarlos. En 1 Corintios 6: 12 dijo: «Todo me está permitido», pero no todo es para mi bien. Todo me está permitido, pero no dejaré que nada me domine».

Algunos han decidido enfocarse en «todo me está permitido», afirmando que una vez aceptamos a Cristo ningún comportamiento es pecaminoso. Sin embargo, Pablo rotundamente condena la inmoralidad sexual (ya sea entre personas del mismo o del sexo opuesto), y hay quienes argumentan que dicho acto es algo natural y por lo tanto que no cae en el ámbito de la moral. Hubo una canción que fue muy popular hace algunos años. La misma decía algo parecido a: «no puede ser tan malo cuando se disfruta tanto», y esa misma idea que persiste hoy.

El consumo de alcohol no está específicamente prohibido en los Diez Mandamientos, pero sin dudas se opone al concepto de que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo (1 Cor. 6: 19, 20). Pablo rehúsa ser «dominado» por cualquier comportamiento que no glorifique a su Salvador.

Pedro explica la razón por la que dichos comportamientos son peligrosos. (Lee 2 Pedro 2: 17-19). Es perjudicial todo aquello que nos mantenga cautivos o esclavos, que nos controle y que no nos beneficie. El poder de un hábito o adicción, estriba en que puede llegar a modificar nuestra conducta y dictar nuestro comportamiento.

Hay esperanza (Rom. 7: 24, 25; 1 Juan 1: 9)

Las buenas nuevas consisten en que cualquier poder que nos controle puede ser vencido. Pablo le atribuye esa victoria a Jesús. Para obtenerla es necesario reconocer que cualquier hábito malsano es un pecado que debe ser vencido. Este paso puede ser el inicio de una travesía hacia la victoria. En 1 Juan 1: 9 se expresa la seguridad de que nuestros pecados pueden ser perdonados, y que nuestra inmundicia, esa persistente conducta compulsiva puede ser cambiada.

Los evangelistas dan testimonio de que aquellos que durante años intentaron dejar el tabaco, el alcohol o las drogas, alcanzan la victoria en cuestión de minutos al entregar sus vidas a Dios. Esto no significa que siempre ha de suceder así, sino que Dios tiene el poder para librarnos de cualquier hábito y que está dispuesto a concederle las fuerzas a todo aquel que lo busque de corazón. El objetivo final de Dios es restablecer nuestras relaciones con los demás y con él. Él utiliza los métodos más apropiados para lograr dicho blanco. Para un gran número de adictos al alcohol, uno de esos métodos es un plan que incluye doce pasos.

PARA COMENTAR

1. ¿Que adicciones has desarrollado, antes de reconocer que las mismas ejercían cierto dominio sobre ti?
2. ¿Qué podría haberte ayudado para que esos hábitos no se arraigaran?
3. ¿Estarías dispuesto, o dispuesta, a ayudar a alguien a vencer un hábito? ¿Cómo lo harías?
4. ¿En qué sentido puede el trabajo convertirse en un hábito malsano?

* Wikipedia, adicción.

TESTIMONIO

Mateo 17: 14-20

«El ejemplo de Cristo nos muestra que nuestra única esperanza de triunfo consiste en la continua resistencia a los ataques de Satanás [...] Como vencedor, él nos ha dado el beneficio de su victoria, para que en nuestros esfuerzos por resistir las tentaciones de Satanás, unamos nuestra debilidad al poder de Cristo, y nuestra indignidad a sus

«El Espíritu de Dios responderá al clamor de cada corazón arrepentido».

méritos. Y así, sostenidos por su constante poder, bajo la tentación impetuosa, podamos resistir en su todopoderoso nombre y vencer como él venció».¹

«Que ninguno crea que puede vencer sin la ayuda de Dios. Usted debe tener la energía, la fortaleza y el poder de una vida desarrollada en su interior. Entonces llevará fruto para santidad y aborrecerá el vicio intensamente. Usted necesita ejercer un constante esfuerzo para separarse de la mundanidad, de la conversación barata, de todo lo sensual y elevarse a la nobleza del alma y a un carácter puro y sin mancha».²

«Muchos se ven abandonados en la tentación porque no han tenido la vista siempre fija en el Señor. Al permitir que nuestra comunión con Dios se interrumpa, perdemos nuestra defensa. Ni aun todos vuestros buenos propósitos e intenciones os capacitarán para resistir al mal. Tenéis que

ser hombres y mujeres de oración. Vuestras peticiones no deben ser lánguidas, ocasionales, ni caprichosas, sino ardientes, perseverantes y constantes. No siempre es necesario arrodillarse para orar. Cultivad la costumbre de conversar con el Salvador cuando estéis solos, cuando andéis o estéis ocupados en vuestro trabajo cotidiano. Elévese el corazón de continuo en silenciosa petición de ayuda, de luz, de fuerza, de conocimiento. Sea cada respiración una oración».³

«El Espíritu de Dios responderá al clamor de cada corazón arrepentido, pues el arrepentimiento es don de Dios y una evidencia de que Cristo atrae al alma hacia él. Así como no podemos arrepentirnos del pecado sin Cristo, tampoco podemos ser perdonados sin Cristo. Y sin embargo es una humillación para el hombre con su pasión humana y su orgullo el ir a Jesús directamente, creyendo y confiando en él, para todo lo que necesita [...] ».⁴

«La única fe que nos beneficiará es la que le acepta a él como Salvador personal; que nos pone en posesión de sus méritos. Muchos estiman que la fe es una opinión. La fe salvadora es una transacción por la cual los que reciben a Cristo se unen con Dios mediante un pacto. La fe genuina es vida. Una fe viva significa un aumento de vigor, una confianza implícita por la cual el alma llega a ser una potencia vencedora».⁵

1. *En lugares celestiales*, p. 251.

2. *El ministerio médico*, p. 188.

3. *El ministerio de curación*, p. 408.

4. *Mensajes selectos*, t. 1, p. 446.

5. *El Deseado de todas las gentes*, p. 318.

EVIDENCIA

Juan 3: 36; Salmo 139: 23, 24

En muchos casos, especialmente en aquellos relacionados con el uso de sustancias, una dependencia psicológica se superpone al rechazo de dicho acto. Esto es muy cierto en el caso de las drogas, donde también existe una dependencia fisiológica. Las consideraciones sociales varían según la sustancia. La adicción a la cafeína es un buen ejemplo, estimulada en algunas profesiones como parte de la ética del trabajo.

Para muchos, una adicción es el resultado de patrones de conducta, en vez de un hábito relacionado con una droga. El vicio del juego es otro ejemplo, aunque existe una amplia gama de hábitos que pueden también convertirse en adicciones. El tiempo dedicado a la Internet, a los juegos electrónicos, las actividades sexuales, la pornografía, ir de compras, e incluso el trabajo, son posibles adicciones. Desde un extremo al otro del abanico de posibilidades, quizá todos tengamos algún tipo de adicción.

El estigma de un comportamiento adictivo separa a la víctima del entorno social normal o saludable. La vergüenza es la cadena que ata a muchos cautivos. Muchas víctimas desearían tener fuerzas para resistir las tentaciones, recibir un remedio para su debilidad o la certeza de que pueden vencer. Aquellos que son esclavos de un hábito encontrarán consuelo y solidaridad en el versículo clave para esta semana. Jesús nos describe como esclavos del pecado, de la rebelión en contra de Dios. Nuestros esfuerzos personales producen únicamente pobres resultados, y existe el peligro constante de una recaída. Aun-

que el apóstol afirma: «así que si el Hijo los libera, serán ustedes verdaderamente libres» (Juan 8: 36).

La vergüenza es la cadena que ata a muchos cautivos.

La organización Alcohólicos Anónimos fue fundada por dos individuos que encontraron ayuda al compartir su carga con compañeros de adicción, y al entregar su hábito en manos de Dios. Su programa de doce pasos incluye la confesión, la entrega, la oración diaria, la restitución y el acercamiento personal. En la actualidad AA cuenta con más de dos millones de miembros que necesitan ayuda en 180 países, y el plan de doce pasos ha sido adoptado por otros grupos dedicados a combatir otras adicciones.

Reconociendo que soy demasiado débil para librarme de los hábitos que me atan, debo pronunciar la oración de David: «Exáminame, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno» (Sal. 139: 23, 24). Debemos repetirla no tan solo hoy, sino mañana y al día siguiente, cada día de mi vida hasta que Jesús me libere finalmente.

PARA COMENTAR

1. ¿Cuál de tus hábitos sería considerado por Dios como malsano?
2. Busca en la Red, un programa de doce pasos auspiciado por Alcohólicos Anónimos. ¿Cuál de los pasos consideras que sería el más difícil para ti? ¿Por qué?

¡Tú también puedes lograrlo! Con su ayuda.

CÓMO ACTUAR

Marcos 10: 27

Los pasos empleados por muchas personas para vencer la adicción al alcohol o a las drogas pueden ser una buena medicina para problemas espirituales que estarían envene-

Podrás hacerlo si te has entregado totalmente a él.

nando nuestra vida espiritual, nuestro progreso personal o la forma en que nos relacionamos con los demás.*

- **Por nosotros mismo no podemos vencer una adicción.** Esto es lo primero que debemos reconocer. Únicamente Dios puede concedernos las fuerzas para escapar de la prisión. Debemos permitirle que él controle cada aspecto de nuestras vidas. Todos en algún momento hemos experimentado la lucha entre lo que debemos y lo que queremos hacer. Si le permitimos a Dios que escoja el camino a seguir, viviremos vidas más plenas.
- **Es importante que reconozcamos nuestros pecados.** Ora pidiéndole a Dios que te muestre tus imperfecciones, luego confíásalas y arrepíentete. Esto puede implicar que le pidas perdón a quienes has ofendido o perjudicado.
- **Debemos estar dispuestos a abandonar nuestra conducta malsana.** Esto es difícil, porque las adicciones son como muletas en las que nos apoyamos cuando todo se pone difícil, estresante o aburrido. En Marcos 10: 21, Jesús le dice al joven rico que venda todas sus posesiones con el fin de obtener la vida eterna. Las riquezas no son necesariamente lo

único que puede impedirnos hacer una entrega total a Dios. Cualquier cosa que nos lleve a colocar nuestros deseos por encima de su voluntad, perjudicará nuestra relación con él. En algunas ocasiones tendremos que pedirle que ponga en nosotros el deseo de abandonar viejos hábitos.

- **Sigue adelante, confiando en él.** Podrás hacerlo si te has entregado totalmente al Señor. Dios conoce el fin desde el principio. No importa cuánto racionalicemos nuestros hábitos y deseos. Sus métodos son siempre los mejores. Muchos conocen el relato del joven rico y la invitación para sacrificarse por el Señor. Pero lo que puede sorprenderte es ese conocido versículo que sirve de conclusión al relato. Al hablar de la contienda para entregarle nuestra voluntad a Dios, el Maestro dijo: «Para los hombres es imposible —aclaró Jesús, mirándolos fijamente—, pero no para Dios; de hecho, para Dios todo es posible» (Mar. 10: 27).
- **Entrégale a diario tu voluntad a Dios.** Él no espera que podamos purificarnos. Él es el único que tiene el poder para librar de cualquier adicción a todo el que acuda a él.

PARA COMENTAR

1. Lee Marcos 10: 21. Antes que Jesús le mencionara al joven su necesidad de hacer un cambio, la Biblia dice que «lo miró con amor». ¿Qué significa eso para ti, al reconocer los defectos en tu vida y en las ajenas?
2. ¿Qué cosas se han convertido en hábitos en tu vida?
3. ¿En qué punto te encuentras, en el proceso de abandonar cualquier hábito o adicción?

*Adaptado de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

OPINIÓN

1 Pedro 4: 1-11

Las adicciones esclavizan a millones de personas alrededor del mundo. A modo de ejemplo, podemos mencionar las adicciones al alcohol, a las drogas, a la pornografía, al sexo, al dinero o al trabajo. Hay algunas que pueden incluso hacer que nos sintamos bien:

Deportes, ejercicios. Es algo que ves en los titulares de la prensa, en la televisión, en las tiendas y en los gimnasios. La gente desea ejercitarse después de un largo día de trabajo o estudios; incluso después de concluir un examen. Es divertido. Nos conviene. Por lo tanto, no dejemos de hacerlo. El ejercicio puede, aun sin que nos demos cuenta de ello, amortiguar el dolor o llenar vacíos. Por otro lado, los deportes pueden ayudarnos a que nos sintamos bien, o quizá a que nos sintamos como héroes.

La Internet. Muchos hogares que he visitado cuentan con una computadora en cada habitación. Se estimula a las visitas a que naveguen por la Red, en vez de conversar con sus anfitriones. Cuando llegamos a casa, nos dirigimos a la computadora para comprar algún artículo, ver fotos o para abrir nuestra página en Facebook u otra red social. Sin darnos cuenta, las horas pasan rápidamente y nuestras tareas se quedan sin hacer.

La comida. Comer en exceso e ingerir alimentos poco saludables, se ha convertido en una amenaza para la salud en muchos países. Las librerías están repletas de libros de cocina. Los avisos publicitarios apabullan nuestros sentidos con platos atractivos

y muchos de nosotros tenemos nuestros refrigeradores tan llenos que pareciera esperarnos el fin del mundo. Es difícil dejar de pensar en la comida, porque es algo que se nos obliga a hacer sin importar dónde estemos.

Es él quien nos permite mantener un equilibrio en nuestras vidas.

Las adicciones pueden infiltrarse en nuestras vidas sin que nos demos cuenta de ello. Por momentos, puede que nos hagan sentir satisfechos o satisfechas, especialmente si existe algún vacío en nuestras vidas. En 1 Pedro 4: 1-11, se nos habla de vivir para Dios. Es él quien nos permite mantener un equilibrio en nuestras vidas, de modo que las disfrutemos más plenamente y lo glorifiquemos.

Para quienes luchan con alguna adicción, existe una respuesta. Podremos librarnos de una adicción mediante el poder de la oración, al conectarnos con Dios a través de su Palabra, asimismo contando con la ayuda de alguien de confianza a quien le rindamos cuenta de nuestro comportamiento.

PARA COMENTAR

1. ¿Qué otros tipos de adicciones están tratando de dominar tú y quienes te rodean?
2. ¿Cómo describirías el proceso requerido para vencer una adicción?
3. ¿Cómo puedes animar a alguien para que luche contra una adicción?

El resultado será vida o muerte ¡Ahora mismo!

EXPLORACIÓN

Éxodo 20: 3

PARA CONCLUIR

Las adicciones surgen cuando nos dominan las estrategias utilizadas para hacer que la vida funcione de acuerdo con nuestros dictados. La raíz de todas nuestras adicciones se afianzan cuando olvidamos el primero de los Diez Mandamientos: al colocarnos en el peldaño superior de nuestras vidas, en vez de poner allí a una saludable relación con Dios. Es entonces que surge un crecimiento anormal en nuestros corazones que ahoga y mata todo lo saludable que pudiera haber en él. Un adicto no podrá abandonar su hábito. Su situación muchas veces es de vida o muerte. Será necesario que se someta a una «cirugía» radical para combatir esta enfermedad mortal. Luego vendrá un periodo de convalecencia.

CONSIDERA

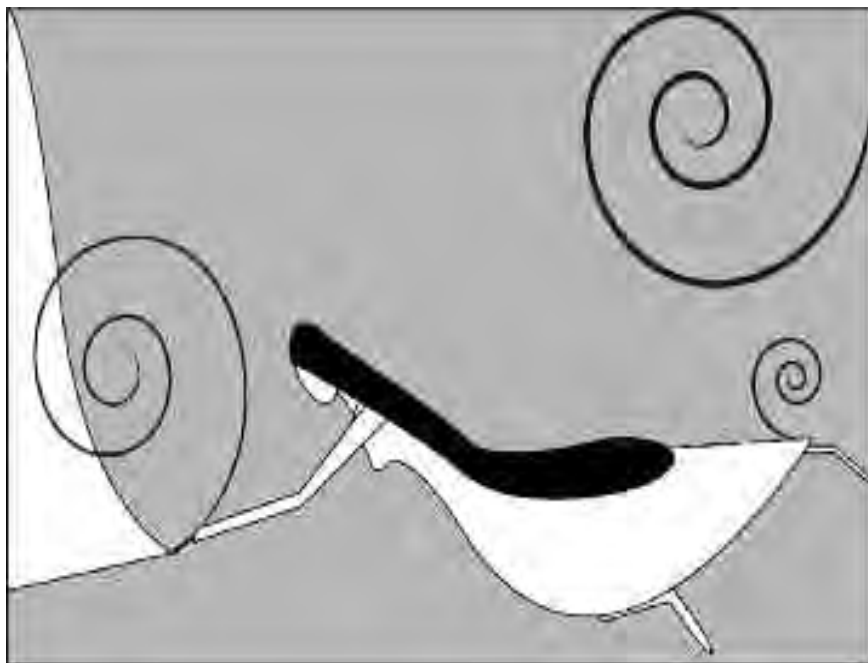
- Consultar: *The Living Witness: Art in the Concentration Camps and Ghettos* [Un testigo presencial: el arte en los campos de concentración y en los guetos], de Mary S. Costanza. Las obras reproducidas en este libro, muestran el horror y la pesadilla que experimentan los adictos a las drogas.
- Escuchar alguna canción o himno que hable de la liberación de un adicto, mediante la ayuda divina.

- Mirar en la Internet un corto musical titulado «Everything» [en inglés], intentando ponerte en lugar de tres de los personajes. <http://www.youtube.com/watch?v=cyeJ480LYA>
- Conversar con alguien que haya vencido alguna adicción, o que esté en vías de hacerlo. Pregúntale cómo era su vida antes de comenzar el programa de recuperación y cómo cambió su actitud según progresaba el programa. ¿Cuál fue la bendición más importante que dicha persona recibió?
- Examinar tu vida antes de contestar lo siguiente: ¿Cómo reaccionas cuando te sucede algo negativo que no puedes controlar? ¿Acaso está tu vida marchando exactamente como tú deseas? ¿Qué esfuerzo se requiere para que tu vida continúe desenvolviéndose así? ¿Qué haces para sentirte mejor, en caso de que surja algún conflicto en tus relaciones sociales o empleo? ¿Cuán a menudo utilizas ese método? ¿Te encuentras haciendo esto cada vez más? ¿Acaso es algo que te controla a ti?

PARA CONECTAR

- ✓ J. Keith Miller, *A Hunger for Healing: The Twelve Steps as a Classic Model for Christian Spiritual Growth*; Lawrence J. Crabb, *Inside Out y Shattered Dreams: God's Unexpected Pathway to Joy*.

La naturaleza como fuente de salud



«Los cielos cuentan la gloria de Dios, el firmamento proclama la obra de sus manos. Un día comparte al otro la noticia, una noche a la otra se lo hace saber».

Salmo 19: 1, 2

Un lugar para meditar

INTRODUCCIÓN

Mateo 6: 25-27

«Papá no regresará. Él murió». De repente, mi mundo se volvió un lugar frío y desolado: lleno de gente, pero desprovisto de vida. Mi padre era mi héroe. Así que

Promete sanarnos, restaurarnos y renovarnos si lo buscamos de corazón.

cuando escuché aquello, salí corriendo lejos de los edificios y del ruido de los autos, sin poder ocultar mis sollozos. Huí de un mundo donde no había consuelo para un corazón desgarrado.

Al verme libre de todo aquello construido por el ser humano, la luz de sol calentó mi sangrante corazón. Abandonando el pavimento, empecé a caminar sobre una alfombra sanadora de césped verde. A cada paso que daba, las hojas de hierba acariciaban mi alma. El canto de un ruiseñor me alcanzó para así reconfortar un poco más mi corazón. Me dí vuelta hacia el sol, en unión a las flores silvestres cuyos brillantes colores eran una muestra de alegría. El cantarino arroyo bañó mis pies, despojándome aun más del dolor, gracias a sus cristalinas ondas. El verde follaje enjugó una de mis lágrimas. Mientras tanto, la suave brisa, susurraba entre los árboles diciendo: «paz».

En aquel solitario remanso de tranquilidad, de sanidad y amor, pasé varias horas, días y meses, durante los siguientes tres años. Allí lloré, oré, interrogué a Dios, leí, y finalmente aprendí que Dios estaba tan apesadumbrado como yo. Aprendí que él quiso que su creación viviera en paz y armonía, y que con cada pérdida él se duele a nuestro lado. Reconocí que en medio del dolor, su creación me hablaba de sanidad y amor; de un Dios que nunca nos abandona.

A lo largo de los años, después de aquella aciaga mañana en que supe de la muerte de mi padre, he experimentado el amor de Dios de muchas formas. He estado en la cima de montañas, contemplando al mundo más abajo, lleno de humildad al reconocer lo pequeño que realmente soy. He observado los hermosos animales que vagan por las llanuras de África del Sur. He entablado amistad con personas sensibles al dolor. He experimentado muchas altas y bajas en mi vida, pero siempre recordaré que cuando los mismos cimientos de mi vida parecían haberse hecho añicos, Dios estuvo conmigo en la misma naturaleza. Promete sanarnos, restaurarnos y renovarnos si lo buscamos de corazón. Siempre recordaré lo que me dijo respecto a su amor, en aquel lugar de sanidad, en aquel refugio personal.

Ojalá que seas bendecido o bendecida, al estudiar la lección de esta semana que nos habla de la naturaleza como una fuente de salud.

LOGOS

**Génesis 1: 27-2: 25; 3; Salmo 19: 1-7;
Salmo 104; Jeremías 10: 12, 13;
Mateo 6: 25-34**

En el principio (Gén.1: 27-2: 25)

La Biblia comienza relatando la creación del nuevo mundo realizada por un omnisciente y todopoderoso Dios. Primero, vemos todo un remolino de actividad mientras él crea los cielos y el mar. Luego los árboles y las plantas brotan de la recién creada tierra. El firmamento resplandece con la luz del sol y de la luna. Luego, el agua y el aire se convierten en un hervidero de peces y aves. El aire se llena de los sonidos producidos por los animales y los insectos. Finalmente, después de todo aquello, Dios crea al hombre y a la mujer. Quizá los ángeles que presenciaban aquella actividad portentosa podrían haber pensado que la creación de los seres humanos era anticlimática. El hombre y la mujer fueron creados a la imagen de Dios, y el mundo fue hecho especialmente para ellos. Se unieron en una perfecta y santa armonía, cuando finalmente Dios afirmó que su creación era «buena en gran manera».

Dios les proveyó un ambiente saludable, con numerosas frutas que eran hermosas y agradables. Él invitó al hombre y a la mujer para que cuidaran del huerto, donde estaban rodeados de una bendecida paz y belleza. Dios también colocó oro y piedras preciosas en las zonas regadas por los ríos que bordeaban el Edén. Él bendijo al hombre y a la mujer con el matrimonio. El toque final del Artífice divino, fue la creación y dedicación de todo un día para que cada semana los seres

Un procedimiento beneficioso

humanos descansaran y estuvieran comunión con él en una forma especial. Dios creó para beneficio de ellos un lugar que era perfecto desde el punto de vista físico, mental, espiritual y ambiental.

Una vez más los seres humanos podrán comunicarse con Dios cara a cara.

La enfermedad (Gén. 3)

En Génesis 3 se nos explica por qué ese ambiente especial no perduró. Aquella creación perfecta fue infectada por el pecado; algo que provocó cambios en la naturaleza y en la forma en que los seres humanos se relacionaban con la misma. Cuando la vergüenza hizo su aparición en el mundo, Adán y Eva trataron de cubrirse con hojas de parra (vers. 7). El trabajo se convirtió en un castigo (vers. 17). La naturaleza comenzó a cambiar. Donde una vez todo fue bueno, ahora comenzaron a crecer espinos y zarzas (vers. 18). La creación de Dios dejó de ser del todo saludable para los seres humanos. Ahora la misma podría herir, y la gente morir por su causa (vers. 19). La amante relación entre Adán y Eva se convirtió en una guerra de voluntades. Además, ya no tendrían una comunión cara a cara con Dios. A pesar de esos efectos desastrosos, Dios profetizó que habría un remedio (vers. 15). Él mismo se convertirla en el bálsamo sanador.

La cura (Mat. 4: 23, 24)

Miles de años después, nacería un niño. Su nombre sería *Emmanuel*, que significa «Dios con nosotros» (Mat. 1: 21-23). Por pri-

mera vez después de la caída, los seres humanos podrían hablar con Dios cara a cara. El nombre de *Jesús* significa: «el Señor salva». Jesús vino a salvar a su pueblo de sus pecados.

La palabra griega generalmente traducida como salvar y utilizada en Mateo 1: 21, no se emplea únicamente para referirse a la salvación eterna (Juan 3: 17), sino que también es utilizada al hablar de la salud física (Mat. 9: 21, 22). Tiene que ver con la salud mental y espiritual (Luc. 8: 36), e incluso con la resurrección (Luc. 8: 50). Es parte del amplio ministerio que se observa en Mateo 4: 23, 24, donde se expone la obra de Jesús en las sinagogas, proclamando el evangelio del reino y sanando a la gente con dolencias de todo tipo.

Jesús mostró, como nadie podía hacerlo, la verdadera naturaleza de Dios (Juan 14: 9). Finalmente, él habría de demostrar el amor de Dios al sacrificarse para que tengamos vida (1 Ped. 2: 24).

La recuperación (Rom. 1: 20)

Han pasado cerca de dos mil años desde que Jesús regresara al cielo. Los seres humanos, de nuevo podrán hablar con Dios cara a cara. A pesar de la epidemia del pecado, aun podemos observar en la naturaleza esbozos del paraíso perdido y del amor de Aquel que diseñó el Edén para nosotros. Durante su ministerio de sanidad, Jesús nos recordó que la naturaleza continúa revelando el carácter de Dios. A menudo habló de lo que la naturaleza nos enseña de Dios. Por ejemplo, mencionó a las aves y a las flores para explicarnos el amoroso cuidado de nuestro Padre celestial (Mat. 6: 25-34).

El Salmo 19: 1, 2 dice: «Los cielos cuentan la gloria de Dios, el firmamento proclama la

obra de sus manos. Un día comparte al otro la noticia, una noche a la otra se lo hace saber». Al observar la naturaleza podemos también aprender de la justicia divina y de su fidelidad (Sal. 50: 6; 89: 1-5). Pablo afirma: «Porque desde la creación del mundo las cualidades invisibles de Dios, es decir, su eterno poder y su naturaleza divina, se perciben claramente a través de lo que él creó, de modo que nadie tiene excusa».

La buena alimentación, el ejercicio físico, el agua pura, la luz solar, el aire puro y el descanso que Dios creó para Adán y Eva, aun son apropiados para nosotros. Además, una relación de confianza con Dios es de gran ayuda para sanar nuestros problemas físicos, mentales, espirituales e interpersonales.

El fin de todo (Apoc. 21; 22)

La Biblia describe un nuevo comienzo, una vez que el gran conflicto concluya, estableciendo un paralelo entre la naturaleza y la salud. Se promete un tiempo de sanidad espiritual y emocional (Apoc. 21: 3, 4), así como una ciudad de increíble belleza, edificada utilizando oro y piedras preciosas (Apoc. 21: 18-21). La tierra nueva contará también con un río y con un árbol: Un río de agua de vida y un árbol de la vida, con sus diferentes frutos. Utilizando imágenes que únicamente comprenderemos entonces, Juan afirma que las hojas de este árbol serán «para sanidad de las naciones» (Apoc. 22: 1, 2). La maldición provocada por el pecado ya no existirá, y una vez más los seres humanos podrán comunicarse con Dios cara a cara (Apoc. 22: 4).

PARA COMENTAR

1. ¿Qué has aprendido de Dios gracias a la naturaleza?
2. ¿Qué revelan las acciones de Jesús respecto a la naturaleza de Dios?

«Escuchando los latidos del descanso»

TESTIMONIO

3 Juan 2-4

«En sus milagros, el Salvador manifestaba el poder que actúa siempre en favor del hombre, para sostenerle y sanarle. Por medio de los agentes naturales, Dios obra día tras día, hora tras hora 76 y en todo momento, para conservarnos la vida, fortalecernos y restaurarnos. Cuando alguna parte del cuerpo sufre perjuicio, empieza el proceso de curación; los agentes naturales actúan para restablecer la salud. Pero lo que obra por medio de estos agentes es el poder de Dios. Todo poder capaz de dar vida procede de él. Cuando alguien se repone de una enfermedad, es Dios quien lo sana.

«La enfermedad, el padecimiento y la muerte son obra de un poder enemigo. Satanás es el que destruye; Dios el que restaura.

«Las palabras dirigidas a Israel se aplican hoy a los que recuperan la salud del cuerpo o la del alma: “Yo soy Jehová tu Sanador”. (Éxo. 15: 26). El deseo de Dios para todo ser humano está expresado en las palabras: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad” (3 S. Juan 2)».¹

«Todo niño puede aprender como Jesús. Mientras tratemos de familiarizarnos con nuestro Padre celestial mediante su Palabra, los ángeles se nos acercarán, nuestro intelecto se fortalecerá, nuestro carácter se elevará y refinará. Llegaremos a ser más semejantes a nuestro Salvador. Y mientras contemplemos la hermosura y grandiosidad de la naturaleza, nuestros afectos se elevarán a Dios. Mientras el espíritu se prosterna asombrado, el alma se vigoriza poniéndose en contacto con el ser infinito mediante sus obras».²

«Y él les dijo: Venid vosotros aparte al lugar desierto, y reposad un poco”. Cristo está lleno de ternura y compasión por todos los que participan en su servicio. El quería mostrar a sus discípulos que Dios no requiere sacrificio sino misericordia. Ellos habían consagrado todo su corazón a trabajar por la gente, y esto agotó su fuerza física y mental. Era su deber descansar.

«Y mientras contemplemos la hermosura y grandiosidad de la naturaleza, nuestros afectos se elevarán a Dios».

«Al notar los discípulos cómo sus labores tenían éxito, corrían peligro de atribuirse el mérito a sí mismos, de sentir orgullo espiritual, y así caer bajo las tentaciones de Satanás. Les esperaba una gran obra, y ante todo debían aprender que su fuerza no residía en sí mismos, sino en Dios. Como Moisés en el desierto del Sinaí, como David entre las colinas de Judea, o Elías a orillas del arroyo de Carit, los discípulos necesitaban apartarse del escenario de su intensa actividad, para ponerse en comunión con Cristo, con la naturaleza y con su propio corazón».³

PARA COMENTAR

1. ¿En qué forma ha sido sanada tu alma, o inspirada por la naturaleza?
2. ¿Qué pasos puedes dar con el fin de hallar sanidad y restauración en la naturaleza?

1. *El ministerio de curación*, pp. 74, 75.

2. *El Deseado de todas las gentes*, pp. 53, 54.

3. *Ibid.*, p. 332.

EVIDENCIA

Romanos 1: 20

¿Puede la naturaleza tener un efecto sanador en aquellos que sufren de trastornos emocionales? A fines de la década de los ochenta un estudio examinó esta hipótesis, proponiendo que existía dicha conexión.* Los investigadores analizaron los resultados obtenidos, cuando veintitrés adolescentes con problemas participaron en una serie de cuatro excursiones al campo, como parte de su terapia diaria. El estudio se enfocó en los cambios experimentados en el control emocional, en las manifestaciones de la conducta, en la dedicación a las tareas y en la autoestima. Los investigadores encontraron que todos los adolescentes experimentaron una marcada mejoría en los aspectos estudiados.

En el estudio no se trataron de determinar las razones para los cambios. Como cristianos, sabemos que el Dios que creó la naturaleza le imprimió a la misma un sello de su carácter, para nuestro beneficio. Pablo habla del poder del testimonio de la naturaleza relacionado con Dios: «Porque desde la creación del mundo las cualidades invisibles de Dios, es decir, su eterno poder y su naturaleza divina, se perciben claramente a través de lo que él creó, de modo que nadie tiene excusa» (Rom. 1: 20). Aun aquellos que no conocen a Dios pueden acercarse a él, y encontrar sanidad mediante el contacto con su creación.

El estrecho enfoque del mencionado estudio muestra que un tiempo en contacto con el medio natural puede ser terapéuticamente beneficioso para los adolescentes con problemas emocionales. Estar en contacto con la naturaleza puede ser saludable no tan solo

para adolescentes, sino para cualquiera que se sienta agobiado por las presiones de la vida. Todos necesitamos dedicar tiempo para

La naturaleza aun nos habla del Creador.

reconectarnos con Dios a través de la naturaleza. El tiempo que estemos allí generará una paz y sanidad que son difíciles de lograr en medio de la lucha cotidiana. Aunque pueda ser necesaria la intervención profesional, la naturaleza nos provee descanso y nos recuerda del cuidado de Dios así como su preocupación por nosotros.

El libro de Génesis relata la experiencia de Adán y Eva en el huerto que Dios creó para ellos. Dios no solo estableció un hábitat perfecto para ellos, sino que los bendijo con su presencia. Incluso después de la mancha del pecado, la naturaleza aun nos habla del Creador. Podemos asimismo pensar en aquel futuro cuando la naturaleza sea restaurada a su estado original. Entonces podremos tener nuevamente una comunión cara a cara con Dios.

PARA COMENTAR

1. ¿En qué sentido pueden beneficiar a algún grupo o individuo, los retiros espirituales celebrados en un medio natural?
2. ¿Cómo se relacionan la salud física y la emocional?

* Jennifer Davis-Berman y Dene S. Berman, «The wilderness therapy program: An empirical study of its effects with adolescents in an outpatient setting», *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 19: 4, dic. 1989, pp. 271-281.

Revitalización mediante la naturaleza

CÓMO ACTUAR

Génesis 2: 4-9, 15, 19; Salmo 19: 1-4

Dios adornó el huerto del Edén con sus propias manos, llenándolo de follaje y vida silvestre. Nuestros primeros padres disfrutaban de todo lo que podían haber necesitado o deseado. Sin embargo, el mundo en el que vivimos ha sido traumatizado por el pecado y dañado por nosotros mismos. Sin embargo, «en diez mil objetos de la naturaleza, desde el cedro del bosque hasta la violeta que florece a su pie, se ve el amor que restaura. Y la naturaleza nos habla todavía de la bondad de Dios».¹ Sí, Dios se revela a sí mismo a través de la naturaleza que nos rodea, y en ella podremos encontrar la paz, así como un gran bienestar. Para obtener un mayor beneficio, necesitamos integrar a la naturaleza en nuestras vidas.

• ***Celebra un retiro espiritual en la naturaleza.***

Identifica un lugar apartado, como un parque o un centro de retiros. Observa cada animal, ave, insecto, árbol y flor que encuentres. Medita en todo lo que veas a tu alrededor. Lee un corto pasaje de las Escrituras, y pregúntate qué te está diciendo Dios mediante dichos versículos. Los salmos son especialmente apropiados. Ora. Luego, siéntate en silencio, tratando de escuchar la voz de Dios. Finalmente, escribe o dibuja una respuesta para Dios, basada en tu experiencia.

• ***Si vives en el campo, o en las afueras de la ciudad, siembra un huerto.*** Es agradable observar cómo crece lo que has sembrado para convertirse en bellas y productivas plantas. Imagina que las malezas que arrancas son tus cargas y preocupacio-

nes, y que te estás librando de ellas. Observa los insectos que viven en tu hortaliza y fíjate la forma en que trabajan. Observa la simetría y los patrones existentes en las plantas que cosechas.

• ***Integra los exteriores a tu hogar, especialmente si vives en la ciudad o en algún clima frío.*** Siembra un pequeño jardín dentro de tu casa, o mantén algunas plantas que

Necesitamos integrar a la naturaleza en nuestras vidas.

sean beneficiosas al filtrar el aire.² Consigue una pecera y coloca en ella varios peces de colores, con el fin de olvidarte de tus preocupaciones al observarlos. Adopta a un perrito como mascota y observa la manera en que tu estado de ánimo mejora, mientras juegas con el cachorro.³

• ***Lleva un diario de tus experiencias en la naturaleza.*** Repasa tus anotaciones cuando te sientas deprimido.

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué es tan beneficiosa la naturaleza para la salud?
2. ¿Cómo incorporarías, durante el año próximo, a la naturaleza en tu vida.

1. *La educación*, p. 91.

2. Un mini jardín en casa. "Indoor Gardening/Container Gardening Indoors, <http://www.helpfulgardener.com/container/2003/indoor.html> (consultado el 10 de noviembre, 2009).

3. About.com. En: *pets*, <http://stress.about.com/sitesearch.htm?terms=pets&SUName=stress&TopNode=99> (consultado el 10 de noviembre, 2009).

OPINIÓN

Génesis 2: 23-25; Mateo 4; 26: 36-40

Adán y Jesús constituyen el mejor ejemplo de la forma en que Dios quiso que los seres humanos se relacionaran con la vida en la tierra. Adán fue colocado en un ambiente libre de preocupaciones. Aunque él y Eva estaban desnudos «no se avergonzaban» (Gén. 23: 25). Cuando el ministerio de Jesús se convertía en algo muy estresante, o en algún momento de prueba, el Maestro se refugiaba en la naturaleza. Si no pasamos de aquí, podríamos llegar a la conclusión de que debemos ir de *camping* regularmente con el fin de enfrentar el estrés. Sin embargo, esto sería un grave error. Adán y Eva disfrutaban de una vida tranquila y sin complicaciones, no necesariamente porque estuvieran desnudos en medio de los árboles del bosque. Tampoco fueron las largas caminatas, en ayunas, lo que fortalecía a Jesús.

Sería algo parecido a decir que por entrar a una iglesia ya recibes la vida eterna. Esto no es sencillamente el punto. Asistir a la iglesia, orar, ir de *camping* tendrán un mayor significado si mantenemos una relación personal con Jesús, con el Padre y con el Espíritu Santo. No era el agua pura, las frutas frescas o los animales; lo que contribuía a la existencia libre de problemas que disfrutaban Adán y Eva. Lo importante era que «caminaban con Dios», y que estaban plenamente conectados con él. Lo mismo sucedió con Jesús. Orar en el desier-

to, y en Getsemaní le concedió a Jesús la fortaleza necesaria para cumplir el aparente imposible plan de redención.

Mi esposa y yo caminamos junto al río Boise todas las semanas. Consideramos una bendición el poder conversar en forma abierta y sincera. Nos hemos dado cuenta

Adán y Eva disfrutaban de una vida tranquila y sin complicaciones.

que no es suficiente con compartir los detalles de algún relato. Entendemos que es necesario compartir las emociones que experimentamos mientras le pedimos al Espíritu Santo que nos limpie de todo mal. Como resultado, esa total conexión es sanadora, además de que le agradecemos a Dios por el río que vemos y por todo el ambiente natural que nos rodea.

PARA COMENTAR

1. Cuando estás en la iglesia, orando, o compartiendo con la naturaleza; ¿te involucras con quienes te rodean, o acaso te unes espiritualmente a Jesús?
2. ¿Puedes identificar fácilmente tus emociones, y expresarlas libremente a Dios y a tus amigos y amigas? ¿Por qué?, o ¿por qué no?
3. ¿Cómo te impacta escuchar la voz y sentir la presencia de Dios y de quienes te rodean?

EXPLORACIÓN

Salmo 19: 1-6

PARA CONCLUIR

Se habla mucho acerca de la importancia de la ecología. Parece que todo el mundo está hablando de «la oleada verde». Sin embargo, hablar de ello no es suficiente. Los cristianos, más que nadie, debían sentirse entusiasmados por el respeto al medio ambiente. Creemos en un Dios que hizo a un mundo rebosante de belleza. La naturaleza es un medio para él revelársenos. Como cristianos, se nos debería conocer por nuestra defensa del ambiente, ya que esta es una forma de honrar al Creador. Si hacemos de la tierra un lugar más hermoso y más saludable para vivir, todos nos beneficiaremos. La gente utilizará sus recursos para vivir en forma más saludable y plena. Por lo tanto, ¡defendamos el ambiente!

CONSIDERA

- Comprometerte a caminar a diario en un parque o ambiente natural. Si te es posible lleva una cámara contigo. Después de una semana o dos, coloca tus fotos en algún portal de Internet; utilizando frases bíblicas apropiadas para describirlas.
- Visitar algún mercado al aire libre con el fin de comprar frutas y hortalizas. Observa

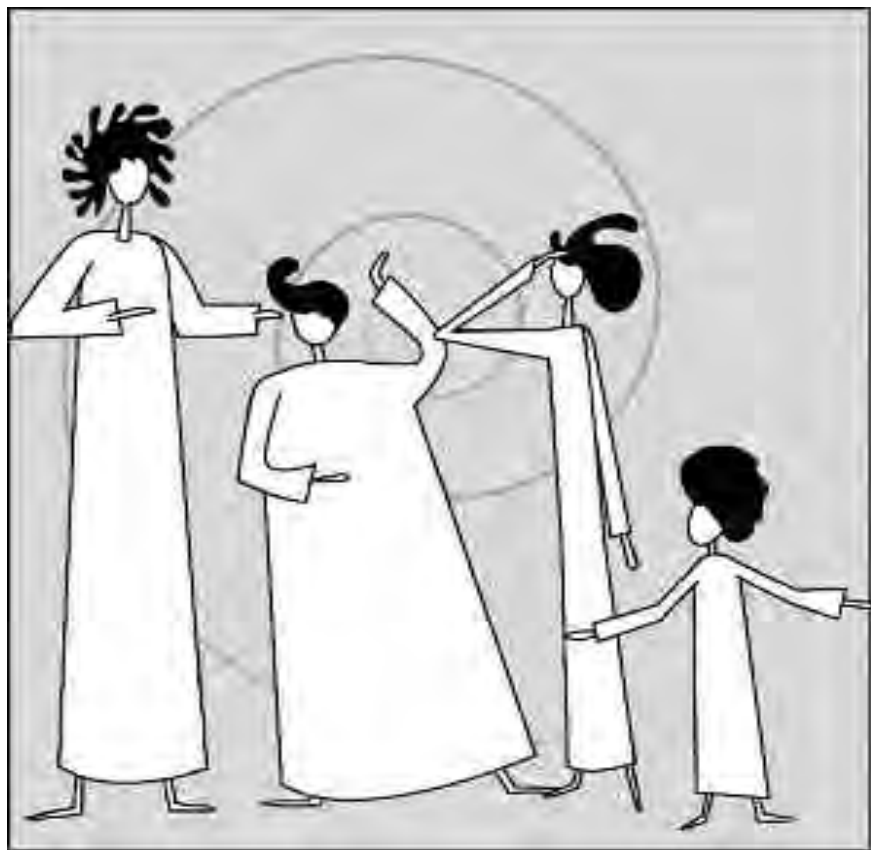
la textura y el color de los alimentos. Fíjate también en los olores y perfumes de los mismos.

- Unirte en forma voluntaria a un grupo de amigos con el fin de limpiar una playa, un parque o una sección de alguna vía, con una frecuencia mensual.
- Evaluar tus esfuerzos encaminados a hacer del planeta un mejor lugar para vivir.
- Leer un libro que trate de temas ecológicos o ambientalistas. ¿Cuáles de sus principios o sugerencias podrías aplicar a tu vida?
- Estimular a tu congregación para que celebre sus cultos al aire libre, varias veces durante el año.

PARA CONECTAR

- ✓ Ellen G. White, *El camino a Cristo*, pp. 13, 14; *Patriarcas y profetas* cap. 2; «Cuidando del ambiente. Una declaración ambientalista», http://www.adventist.org/beliefs/statements/main_stat5.html (consultada 11 de enero, 2010); Adventist News Network, «Dirigentes adventistas comentan respecto a declaración de Copenhague», 14 diciembre, 2009, <http://news.adventist.org/2009/12/adventist-leaders-co.html> (consultado el 11 de enero, 2010).

El compañerismo con Jesús y la salud mental



«Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí».

Juan 15: 4

La importante conexión con Dios

Sábado
19 de marzo

INTRODUCCIÓN

Salmo 46: 10

Pareciera lógico asumir que Adán y Eva disfrutaban de una salud perfecta antes de ser afectados por el pecado. Eso incluía una buena salud física y mental, buenas relaciones interpersonales, una ilimitada relación con Dios, seguridad, comida y bebida. Además, estaban rodeados de una belleza total.

¿Cuán extenso sería un listado de las cosas que Dios nos ha concedido? Él nos ha proporcionado el mayor don de todos mediante el Espíritu Santo. Dios nos dio a su único hijo, a Jesucristo, para que él pudiera morar en nosotros mediante su Espíritu: para que nos enseñe, nos guíe y nos fortalezca a fin de vencer cualquier obstáculo que surja en nuestra senda. Además, Dios nos ha proporcionado los talentos y los dones que necesitamos para triunfar. Aun en los momentos de mayor debilidad, cuando pensamos que no existe una solución, Dios estará obrando poderosamente a fin de ayudarnos. Su gracia está siempre disponible, especialmente en los momentos que más la necesitamos. Él es nuestra guía y nuestro derrotero en la vida. No necesitamos preocuparnos al respecto, porque Dios tiene la solución para nuestros problemas ¡aun antes de que le pidamos ayuda!

A menudo, nos cuesta trabajo entender los detalles de nuestra relación con Dios, y aplicarlos a la vida diaria. Algunos de nosotros tenemos la tendencia a controlarlo y hacerlo todo. Nos queremos adelantar a

Dios y hacer un sinnúmero de cosas por nuestra cuenta. En esos casos no estaremos obrando en armonía con él. De igual modo, algunos creemos que no contamos con ayuda alguna y que estamos indefensos. Necesitamos preguntarnos: «¿Qué papel

Dios estará obrando poderosamente a fin de ayudarnos.

desempeño en mi sociedad con Dios? ¿Qué espera él de mí? ¿Qué parte desempeña él?» El punto de equilibrio es en extremo interesante. Se relaciona con las siguientes preguntas: ¿Cuál es mi responsabilidad? ¿Cuál es la de Dios?

En el centro de cada relación se encuentra una tensión dinámica que puede conducir al crecimiento y a la madurez. Igualmente, nuestra relación con Dios es parecida a eso. Existe todo un ritmo y un vaivén al respecto, momentos de asumir el control y momentos de entrega. Es un proceso de descubrir y darle seguimiento al llamado de Dios.

Esta semana, comenzaremos a estudiar la forma en van muriendo nuestros deseos egoístas, así como la manera en que podemos rendirnos a la voluntad divina. También aprenderemos respecto a la aceptación de su llamado, venciendo los obstáculos que se nos presenten, así como la forma en que podemos dar cumplimiento a nuestro destino. Al estudiar, recuerda no estresarte por causa de algún problema ¡ya que Dios lo ha solucionado todo de antemano!

Reprogramando nuestras mentes

LOGOS

Salmo 31: 24;
Mateo 6: 14-18; 25: 31-46; 26: 36-44;
Marcos 1: 21-35;
Lucas 4: 14-22; 9: 23, 24;
Juan 15: 4, 5; 2 Corintios 5: 17

Enseñanzas de mi ordenador portátil (Luc. 4: 14-18)

Como pastor de iglesia utilizo mi ordenador portátil todo el tiempo. Un día noté que estaba más lento que de costumbre. Por eso decidí llevarlo a un taller para que lo «formatearan». Mientras estaba en aquel lugar, descubrí que existen varias formas de reprogramación. Puedes utilizar el CD de restauración que borra todo el contenido y cambia el ordenador a la configuración que trajo de fábrica. Puedes también intentar una *limpieza* borrando: a) *cookies* que son fragmentos de texto almacenados en la memoria y que se obtienen al navegar por la Red. b) archivos temporales. c) archivos de imágenes y videos que ocupan mucho espacio. Un buen *antivirus* puede asimismo eliminar cualquier programa nocivo que haya sido instalado subrepticamente en el ordenador.

La reprogramación divina (Mar. 1: 21-35; 2 Cor. 5: 17)

Las técnicas utilizadas en el mundo de la informática podrían aplicarse a nuestras vidas. Nosotros hemos sido afectados e in-
fectados por sucesos que dejan cicatrices internas. También debemos limpiar nuestras memorias, eliminando aquellos asuntos que están ocupando demasiado espa-

cio. Si hemos de ser restaurados a una condición original, necesitamos la reprogramación divina lograda a través de una relación de amor con Jesús. (Lee 2 Corintios 5: 17).

El ingrediente secreto (Mat. 6: 14-18; Mar. 1: 21-35; Luc. 4: 16-22)

Nunca se me considerará un buen cocinero, y no me jacto de dominar muchas recetas. Sin embargo, conozco algo relacionado con experimentos de cocina ¡y mi familia ha sobrevivido para contarlo! He notado que añadir un sencillo ingrediente a una vieja y gastada receta, puede transformarla. Algunos ingredientes, aun en una mínima cantidad, pueden cambiar por completo el sabor de un plato, hasta el punto de que se lo considere como algo nuevo. Algunos cocineros los denominan «ingredientes secretos». Afortunadamente para los cristianos, hay un ingrediente que no tiene nada de secreto. Pablo no les dice a los creyentes de Corinto que sus vidas han de cambiar por completo en un abrir y cerrar de ojos. Él más bien les estaba explicando que cuando Jesús se añade a la vieja receta de la vida, la misma se renovará porque existe un ingrediente nuevo que no estaba allí antes.

¡Lárgate! (Sal. 31: 24; Mat. 26: 36-44; Luc. 9: 23, 24)

De la misma forma que un nuevo ingrediente impacta a toda la receta, la unión con Cristo afectará a toda tu vida: lo espiritual, lo social, lo físico y la parte mental. El desafío principal, sin embargo, tiene que ver con nosotros y con la medida en que permitamos que Dios nos controle. «Si alguien

quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, lleve su cruz cada día y me siga. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por mi causa, la salvará» (Luc. 9: 23, 24). Algunas veces perdemos el control y nos ponemos insoportables, llegando a decir frases como: «¡métete donde no te vea!», o «¡lárgate!». Jesús, con una actitud más amistosa, nos dice que nos quitemos de lugar donde estamos, poniendo a nuestro yo a un lado, de forma que podamos convertirnos en los seres que originalmente él creó.

Nuestros cerebros, al igual que una computadora, registran las experiencias que cada día nos impactan. Los recién nacidos llegan al mundo con una hoja de registro limpia. El único mundo que conocen es lo que pueden ver, escuchar, sentir, gustar y oler. Nada ha sido programado en sus computadoras. No poseen un vocabulario y por tanto, no pueden comunicarse con quienes están encargados de cuidarlos. No tienen la presencia de Dios en sus vidas, ni tampoco conocen sus caminos. Por lo tanto, en sus primeros años y en una etapa formativa, aprenden a vivir aparte de Dios. En años subsiguientes, cuando dichos individuos acuden a Cristo, sus mentes aun están programadas para vivir lejos de Dios.¹

De independiente a dependiente (Sal. 31: 24; Mat. 26: 36-44; Juan 15: 4, 5)

Los programas de TV y los libros de autoayuda afirman que puedes obtener una renovación mental por ti mismo, o por ti misma. Esto refuerza falsamente nuestra sensación de independencia; de allí la necesidad de que nuestras mentes sean repro-

gramadas. Jesús quizá no utilice un CD que «restaure, borre y elimine» patrones mentales. Pero él aporta su presencia, y nuestra dependencia de él nos permitirá gozar de

«El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto».

una óptima salud mental. «Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí. Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada» (Juan 15: 4, 5). «Nuestro crecimiento en la gracia, nuestro gozo, nuestra utilidad, todo depende de nuestra unión con Cristo. Solo estando en comunión con él diariamente, y permaneciendo en él a cada momento, es como hemos de crecer en la gracia».² Gracias a Jesús, no solamente se nos concede el poder para disfrutar de paz mental, sino que él sienta un ejemplo mediante la forma en que vivió aquí en la tierra.

PARA COMENTAR

1. ¿Qué aspectos importantes de tu vida aun no le has pedido a Dios que los controle?
2. Trata de identificar las barreras que te impiden confiar plenamente en Jesús.

1. Neil Anderson y Robert Saucy, *The Common Made Holy* (Eugene, Harvest House, 1997), pp. 150, 151.

2. El camino a Cristo, p. 102.

Disciplinando la naturaleza humana

TESTIMONIO

Mateo 11: 28

«La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden» (Juan 14: 27). La paz no es algo que le es ajeno a él. Está en Cristo, y únicamente podemos obtenerla al recibirlo a él».¹

La gracia de Cristo obra para disciplinar toda la textura humana.

«El poder transformador de Dios debe estar en nuestros corazones. Debemos estudiar la vida de Cristo e imitar el Modelo divino. Debemos contemplar la perfección de su carácter y ser transformados a su imagen. Nadie entrará en el reino de los cielos a menos que su voluntad sea llevada cautiva a la voluntad de Cristo».²

«Cuando el Espíritu de Dios se posiona del corazón, transforma la vida. Los pensamientos pecaminosos son puestos a un lado, las malas acciones son abandonadas; el amor, la humildad y la paz, reemplazan a la ira, la envidia y las contenciones. La alegría reemplaza a la tristeza, y el rostro refleja la luz del cielo... La bendición viene cuando por la fe el alma se entrega a Dios. Entonces ese poder que ningún ojo humano puede ver, crea un nuevo ser a la imagen de Dios».³

«Con su propia fuerza el hombre no puede gobernar su espíritu. Pero mediante Cristo puede lograr el dominio propio. Con la fuerza de Cristo puede poner sus pensamientos y palabras en sujeción a la voluntad de Dios. La religión de Cristo pone las emociones bajo el gobierno de la razón, y disciplina la lengua. Bajo su influencia se apacigua el temperamento precipitado, y el corazón se llena de paciencia y suavidad».⁴

«Nuestro Salvador es un Salvador para la perfección del hombre en su ser entero. No es Dios de una sola parte del ser. La gracia de Cristo obra para disciplinar toda la textura humana. Él lo hizo todo. Él ha redimido a todos. Ha hecho participantes de la naturaleza divina a la mente, la energía, el cuerpo y el alma, y todos son su posesión adquirida. Hay que servirle con toda la mente, el corazón, el alma y las fuerzas».⁵

PARA COMENTAR

1. ¿Cuán importante es que te mantengas enfocado o enfocada en Jesús?
2. ¿En que sentido soñara y meditar en las cosas de lo alto pudiera impedirte hacer el bien.
3. ¿Por es posible tener paz mental en este mundo de luchas, egoísmo y terror?

1. *El ministerio de curación*, p. 247.

2. *Reflejemos a Jesús*, p. 14.

3. *La maravillosa gracia de Dios*, p. 22.

4. *Mensajes para los jóvenes*, p. 134.

5. *A fin de conocerle*, p. 330.

No se puede vivir sin él.

EVIDENCIA

Juan 15: 4, 5; Filipenses 2: 5-8

Iniciar una relación con Jesús no se diferencia de cualquier relación amorosa. Se trata de dos personas que desean conocerse a fondo. Sostenerla con Jesús, puede incluso representar un desafío mayor. Quizá por eso la advertencia de Isaías 55: 8: «Porque mis pensamientos no son los de ustedes, ni sus caminos son los míos». La ironía es que debido a que Dios es tan sabio, el primer paso para conocerlo comienza con tener fe en todo lo que él es, y en lo que puede hacer por nosotros si nos allegamos a él (Heb. 11: 3).

De partida, allegarnos a Jesús puede ser algo traumático. Los discípulos abandonaron sus hogares y a sus seres amados durante tres años, por algo que parecía andanzas desprovistas de sentido. Los fundadores de nuestra iglesia lucharon con la aparente infuncionalidad del discipulado cuando el Señor no regresó el 22 de octubre de 1844. Sin embargo, cuando se aclararon las cosas, se pudo ver que la unión con el Señor es tan solo temporalmente traumática, debido a que no lo conocemos como debiéramos.

El comienzo de toda relación puede ser algo tenso, hasta que comenzamos a ver las cosas en la forma en que la otra persona lo hace. Quizá este sea el motivo por el cual Pablo nos estimula para que tengamos la misma actitud abrigada por Cristo (Fil. 2: 5-8). Mientras Jesús estuvo en la tierra,

su obra consistió en que conociéramos y amáramos a su Padre, en quien él confiaba plenamente. Luego diría y haría lo mismo que su Padre habría hecho y dicho.

Nosotros no debemos preocuparnos por todo, sino más bien por conocer a Jesús como a alguien en quien podemos confiar, para luego hacer que nuestra con-

No tenemos que preocuparnos por todo, sino más bien por conocer a Jesús.

ducta se base en sus mandamientos. Esta simbiosis es perfecta para disfrutar de salud mental, ya que nuestra forma de proceder no consiste en arreglar al mundo, sino en hacer que Jesús que se nos revele. Asimismo, le permitiremos que nos guarde en perfecta paz ya que nuestras mentes estarán enfocadas en él.

PARA COMENTAR

1. ¿En qué momento puede la fuente de nuestra paz convertirse en origen de discordia, o viceversa?
2. ¿Puedes tener fe en Jesús sin disfrutar de paz? Motiva tu respuesta.
3. Si Jesús enfrentó situaciones diferentes a las tuyas, ¿qué otra experiencia suya puede ayudarte a distinguir los principios que él proponía.
4. Si Jesús se viera ante los desafíos que tú enfrentas en la actualidad, ¿qué ideas piensas que haría él?

Logrando la unión espiritual con Cristo

CÓMO ACTUAR

Mateo 26: 36-44

Mientras Cristo estuvo en la tierra, Satanás lo tentó para que dudara de la realidad de Dios. Sin embargo, no cedió ante los engaños del diablo. En el capítulo 4 de Mateo se relata la tentación de Jesús en el desierto. El diablo acosó a Cristo en su momento de mayor debilidad, luego de haber ayunado durante cuarenta días. Trató de aprovechar la condición de Jesús, atacándolo tanto en forma psicológica como espiritual. Sin embargo, Cristo estaba empapado de las Escrituras, por lo que sabía quién era y cuál era su misión. Además, hacía poco que había sido bautizado, escuchando la voz de su Padre decir: «Este es mi Hijo amado; estoy muy complacido con él. ¡Escúchenlo!» (Mat. 17: 5). Las engañosas palabras del diablo trataron de hacer que Cristo dudara respecto a su misión. ¿Recuerdas a Eva en el huerto? «Si eres el Hijo de Dios... » (Mat. 4: 3; Gén. 3: 1-7).

Muy a menudo el diablo se nos acerca en momentos de debilidad. Luego intenta que dudemos de nuestra identidad y creencias. Nos preocupamos, nos estresamos, aun sabiendo que Dios nos ha hablado y nos ha señalado un propósito. Sin embargo, es bueno saber que en Cristo encontramos ayuda inmediata.

Con el fin de ayudarnos a estar en armonía con él, la Biblia nos presenta algunos consejos (1 Ped. 2: 21):

- **Ora (1 Tes. 5: 17).** A la gente se la conoce, pasando tiempo con ella. Si deseamos conocer a Dios y a sus planes para nosotros, debemos sacar aparte un tiempo para estar con él.
- **Cuida tu alma (Fil. 4: 8).** Si llenamos nuestras vidas de cosas sin valor, no podremos reconocer la voz de nuestro Padre.

Aprende a perdonar a quienes te ofenden, y a servir a los necesitados de tu comunidad.

- **Practica lo que has aprendido (Fil. 4: 9).** Al hacerlo encontrarás la paz. ¡También le permitirá a la gente conocer de qué lado estás! Aprende a perdonar a quienes te ofenden, y a servir a los necesitados de tu comunidad.
- **Estudia las Escrituras (Sal. 119: 11).** Cristo estaba protegido por la Palabra de su Padre, por lo que cada vez que el diablo se le acercaba se mantenía en calma. Haz tú lo mismo.

PARA COMENTAR

1. Piensa en algún problema que estés enfrentando. ¿Encuentras en la Biblia a alguien con un problema similar? ¿Permaneció esa persona fiel a Dios?
2. Jesús ayudó a muchos en su ministerio terrenal. Identifica algún programa de servicio en tu comunidad en el que puedas participar.

El poder de elección

OPINIÓN

Salmo 31: 24

Desde que despertamos hasta que vamos a la cama, nos mantenemos tomando decisiones. La libertad de elección es uno de los grandes dones que Dios nos ha concedido. Él nunca nos obligará a hacer nada en contra de nuestra voluntad, sin importar las consecuencias. Asociarnos con Jesús es una *decisión* que cada uno de nosotros debe realizar, sin importar en lo que estemos tratando de sobresalir.

El Salmo 31: 24, es una promesa que presenta dos condiciones. Primero debemos decidir en forma consciente que vamos a reaccionar: «Cobren ánimo». En segundo lugar, como consecuencia de lo anterior, «él fortalecerá nuestro corazón». Juan 15: 4 dice: «Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes», Dios no puede morar en nosotros a menos que nosotros estemos en él.

Mientras estuvo en la tierra, Jesús se sometió a la voluntad de su Padre, ya sea que estuviera o no, experimentando algún tipo de dificultad. En oración le contaba a su Padre todo aquello que le preocupaba. Si Jesús, quien es perfecto, no pudo enfrentar las pruebas sin orar; ¡cuánto más necesitamos nosotros doblar nuestras rodillas!

Dios nos dice que debemos *pedir* todo lo que necesitamos, y él nos lo dará (Mat. 7: 7). «La condición para que podamos acercarnos a Dios no es que seamos santos,

sino que deseemos que él nos limpie de nuestros pecados y nos purifique de toda iniquidad. La razón que podemos presentar ahora y siempre es nuestra gran necesidad, nuestro estado de extrema impotencia, que hace de él y de su poder redentor una necesidad».*

Dios nos dice que debemos *pedir* todo lo que necesitamos.

Debido a que constantemente luchamos contra nuestros instintos pecaminosos, debemos consagrarnos a diario a Dios, pidiéndole que el Espíritu Santo controle nuestros pensamientos y acciones. Antes de levantarnos en la mañana, debemos solicitar la armadura de Dios (Efe. 6: 10-17) Entonces: «Ustedes quédense quietos, que el Señor presentará batalla por ustedes» (Éxo. 14: 14).

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué algunas veces cuando le pedimos a Dios que nos libre de alguna situación, pareciera como que nada sucede?
2. Dios siempre tiene un plan perfecto (Jer. 29: 11), aun cuando nosotros lo echemos todo a perder. ¿Será posible que él permita te enfrentes a diferentes pruebas para que algún día puedas testificar poderosamente ante alguien que esté sufriendo lo mismo?

*El discurso maestro de Jesucristo, p. 111.

EXPLORACIÓN

Filipenses 1: 20-25

PARA CONCLUIR

Las sociedades pueden ser empresas desafiantes. Para juzgar una relación entre dos personas es importante tomar en cuenta a los actores. Todos hemos sido invitados a asociarnos con el benefactor más grande que jamás se haya conocido: Jesús. Esta relación es estrictamente personal. Una relación creciente con él es posible una vez que dediquemos a diario el tiempo para pensar en lo que él disfrutaba, y en lo que era importante para él. Más importante aun: él está listo para ayudarte si tu estás dispuesto a dispuesta a recibir su ayuda. Esa es la verdadera comunión: Jesús y tú.

CONSIDERA

- Preparar un registro de tus experiencias, durante las últimas semanas, de tu compañerismo con Jesús. Resaltar los incidentes en los que él te ayudó a sobreponerte a situaciones difíciles.
- Estudiar cuidadosamente alguna asociación entre organismos naturales (por ejemplo entre algas y hongos; mariposas, abejas y flores), con el fin de apreciar los beneficios de dichas relaciones. Comparar lo que has aprendido mediante tus observaciones, con tu compañerismo con Dios.

- Preparar una gráfica de tu travesía espiritual en la ruta de la vida, mostrando con una línea tus altas y tus bajas. Utiliza el eje horizontal para representar el tiempo (desde la niñez al presente), y el vertical para mostrar tu cercanía a Dios. Después de señalar los puntos más elevados, medita en las razones o causas que los impulsaron.
- Leer Lucas 9: 23, meditando en lo que significa «negarse a sí mismo», con el fin de seguir a Jesús.
- Escuchar un himno titulado «My God and I» [Mi Dios y yo], con música de Mozart y Whithol. Puedes encontrar la letra en inglés en: <http://www.jesusourpeace.com/Music/Hymn%20Lyrics/mygodandi.html>.
- Parafrasear el Salmo 121: 1, 2.
- Preparar una presentación audiovisual de tus experiencias al mantenerte junto a Jesús. Puedes incluir tu vida de oración, la lectura del Año Bíblico, la forma en que has compartido tu fe, y otros aspectos. Trata de utilizar dicha presentación en alguna reunión de grupos pequeños,

PARA CONECTAR

- ✓ Salmo 121; Juan 15: 13; 1 Juan 4: 10; *El ministerio de curación*, p. 182; El camino a Cristo; Morris Venden, *How to Make Christianity Real*, cap. 5.; Erich W. Baumgarner (ed.), *Passport to Mission*, caps. 7, 8; Philip Yancy, *The Jesus I Never Knew*, cap. 14.